

# Myötätunnon kokemisen yhteydet yksilön psyykkiseen resilienssiin

---

Avainsanat: resilienssi, myötätunto, vapaaehtoistyö, prososiaalisuus, hyvinvointi, positiivinen psykologia, luottamus, toiminta

Sosiaalipsykologian alaan kuuluvan pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tarkastella myötätunnon kokemisen ja psykologisen resilienssin mahdollista yhteyttä, sekä tämän yhteyden luonnetta. Tutkielmassa etsittiin myös resilienssiprosessin aikaansaavaa voimaa, joka aiemmissa resilienssitutkimuksissa oli jäänyt epäselväksi. Aiheen syvällisen ymmärtämisen saavuttamiseksi käytettiin aineisto- ja menetelmätriangulaatiota, jossa hyödynnettiin sekä määrällistä että laadullista aineistoa, sekä niille sopivia analyysimenetelmiä. Määrällinen aineisto koottiin European Social Survey datan kierroksen 6 Suomen kysymyksistä ja laadullinen teemahaastattelumateriaali hankittiin yhteistyössä Tampereen Kaupunkilähetyksen kanssa. Haastattelussa kuultiin viittä 63 – 76 -vuotiasta pitkän linjan vapaaehtoistyöntekijää, joilla oli kokemusta prososiaalisesta toiminnasta parhaimmillaan yli 40 vuotta. Määrällinen aineisto analysoitiin Spearmanin korrelaatiokertoimen ja regressioanalyysin avulla, kun taas laadullisen aineiston analyysissa käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Valitut analyysitavat osoittautuivat hyvin soveltuviksi, ja näiden avulla luotiin uudenlaista lähestymistapaa resilienssiprosessin hahmottamiseen. Tutkimustulosten mukaan myötätunnon kokeminen edistää onnellisuutta ja hyvinvointia, sekä vahvistaa resilienssiä. Tutkimuksen mukaan tärkein tekijä resilienssin vahvistajana on toiminta, johon myös myötätunto lukeutuu. Myötätunnon merkitys resilienssin vahvistajana nousi tutkimuksessa korostuneesti esille sen sosiaalisen luonteensa vuoksi. Prososiaaliset toiminnan kenttä tarjoaa tunne- ja vuorovaikutustaitoja kehittävän kehyksen, jossa on mahdollista vahvistaa resilienssin kannalta tärkeitä taitoja. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelu, vertaistuki ja merkityksenanto oman elämän ongelmille mahdollistuvat prososiaaliset toiminnan kautta, mitkä osaltaan vahvistavat yksilön sisäistä luottamusta. Tutkimuksen mukaan toiminnan ehdottomana edellytyksenä toimiikin luottamus, mikä käynnistää varsinaisen resilienssiprosessin vastoinikäymisten ilmaantuessa.

Key words: resilience, compassion, voluntarywork, prosocial, wellbeing, positive psychology, trust, action

This social psychological study aimed to lead towards better understanding in compassion-related psychological resilience. The relation between compassion and resilience wanted to be brightened up through a finnish data, and also tried to answer the questions somewhat resilience research earlier was not able to reach, such as the question concerning the starting point of the resilience process. This researchproblematic was built around the idea if we could find excistence of the connection, and also to analyze the possible relation. Understanding the special feature of resilience and compassion, and their mixture, was the main goal of this work. Also the meaning was to focus on the theoretical part where it was necessary to link different theories of resilience and compassion to reach the meeting point of these two. The research project in question used material- and method triangulation, using both quantitative and qualitative materials and methods. The quantitative data was given by European Social Survey, where the questions were used from the finnish data round 6. This data was analysed by Spearman's correlation and regressionanalysis. Half-structured theme interview was used to reach a deeper understanding of the compassion-related resilience. These five interviews were held for local voluntaryworkers aged 63–76. Their history with prosocial behavior included even over 40 years of experience. This material was analysed by theory-directional contentanalysis. Conclusions suggest that the relation between compassion and resilience is quite strong and direct with finnish data. Results also perform the linking between the theories and shows the actual meeting point of the compassion and resilience. The point was found from the terms of inner trust and action. Inner trust makes it possible to take a step towards a risk and stressful feelings, what is the most important act including this study. Only this kind of straight action makes it possible for person to improve and strongen his resilience. Handling adversities makes it possible to learn from the them and makes the inner trust even stronger. One type of action is compassion, and this not only gets us closer to the problem solving but also improves our emotional and social skillls.

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	1
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	4
2.1 Psyykkinen resilienssi.....	4
2.2 Resilienssin vahvistaminen.....	5
2.3 Prososiaalinen toiminta ja vapaaehtoistyö.....	7
2.4 Myötätunto ja auttaminen.....	9
2.5 Aiempi tutkimus.....	13
3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
4.1 Triangulaatio.....	20
4.2 Aineistot ja muuttujat.....	23
4.2.1 Kvantitatiivinen aineisto.....	23
4.2.2 Kvalitatiivinen aineisto.....	26
4.3 Tutkimusmenetelmät.....	27
4.3.1 Kvantitatiiviset menetelmät.....	27
4.3.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu.....	30
4.3.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi .....	31
5 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	32
5.1 Kvantitatiiviset tutkimustulokset.....	32
5.2 Kvalitatiiviset tutkimustulokset.....	37
5.2.1 Ilmaisujen analyysi .....	37
5.2.2 Ilmaisujen pelkistäminen ja ohjaaminen teorialuokkiin.....	43
5.2.3 Psyykkisen resilienssin vahvistuminen.....	47
5.2.4 Resilienssiprosessin käynnistävä voima.....	49
6 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	52
6.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	57
6.2 Pohdinta.....	58

## LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

## LIITTEET

# 1 JOHDANTO

Ihmiset ovat kautta historian kohdanneet vastoinkäymisiä, sekä henkilökohtaisia että yhteisöllisiä. Vastoinkäymisten luonne on saattanut vaihdella, mutta ihminen on aina halunnut selviytyä ja eliminoida havaitun uhan. Tästä lähtökohdasta käsin on ymmärrettävää, että länsimainen hyvinvointi- ja terveystutkimus on perustunut ongelmalähtöiseen tarkasteluun, mitä myös perinteinen psykologia edustaa. Viime vuosien aikana kiihtynyt hyvinvointikeskustelu on kuitenkin nostanut vahvasti esille positiivisen psykologian koulukunnan, jossa liikkeelle lähdetään yksilön voimavaroista ja vahvuuksista, ei ongelmista (Seligman 2002; Seligman & Csikszentmihaly 2000, 5–14; Ojanen 2007, 13–20; Uusitalo-Malmivaara 2014). Siinä missä perinteiset näkökulmat terveyden tutkimiseen ovat pitäneet lähtökohtanaan hyvinvoinnin takaisinsaamista, positiivinen lähestymistapa korostaa salutogeenistä näkökulmaa, jossa alkuasetuksena pidetään toteuttamiskelpoista terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä (Antonovsky 1980, 36–37; Ojanen 2007, 9; Seligman 2011). Samankaltainen ajattelutavan muutos on nähtävissä myös terveyden käsitteen määrittelyssä; Maailman terveysjärjestön, WHO:n mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Tätä määritelmää on kuitenkin kritisoitu sen epärealistisuuden vuoksi, ja terveyden onkin väitetty olevan alati muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen tila, sosiaalinen elinympäristö, ihmisten omat kokemukset, sekä heidän arvonsa ja asenteensa. (Huttunen, 2012). Näin ollen myös terveyden määritelmä on ryhtynyt muovautumaan lähemmäs terveyden ja hyvinvoinnin ennaltaehkäisevää luonnetta (Huber, Knottmoms & Green 2011). Salutogeeninen koulukunta käyttää lisäksi koherenssin käsitettä, joka toimii hedelmällisellä tavalla kuvaamaan terveyteen kuuluvaa elämänhallintaa. Tämä toimii hyvin rinnakkain myös tämän tutkielman ydinkäsitteen resilienssin kanssa. Samoin kuin resilienssissä, myös koherenssin tunteen keskiössä toimii ajatus sen dynaamisesta suhteesta ympäröivään maailmaan sekä sen vaikutuksista yksilön elämänhallintaan (Antonovsky 1980, 124).

Sosiaalipsykologisesti merkittävää hyvinvointitutkimuksen saralla on se, että modernin psykologian aikana positiivisten sosiaalisten suhteiden tärkeää roolia ihmisen kehitykselle ja selviytymiselle on alettu ymmärtää entistä paremmin (esim. Baumeister & Leary 1995, 499–500; Cohen & Wills 1985). Mielenkiintoista erityisesti on se, että niin sanottujen

hyödyllisten, vapaaehtoisesti toisille ihmisille apua tarjoavien, sosiaalisten suhteiden on huomattu olevan avainasemassa silloin, kun halutaan vahvistaa terveyttä ja hyvinvointia (Poulin, Brown, Dillard & Smith 2013, 1652). Tämä on käänteinen näkökulma vallalla olevaan asetelmaan, koska tarkastelun alla ovat usein avunsaajat, eivätkä itse auttajat. Tästä syystä tämä tutkielma edustaakin positiivisen psykologian näkökulmaa, koska tarkoituksena ei ole tutkia olemassa olevia ongelmia, vaan pyrkiä ymmärtämään taitoa ennaltaehkäistä niitä. Tämän vuoksi tutkielman ulkopuolelle rajataan kognitiivisia taitoja heikentävät sairaudet sekä niistä kärsivät ihmiset.

Subjektiiiviseen hyvinvointiin johtava voimavaralähtöisyys toimii kuitenkin yllättäen paradoksaalisesti, sillä voimavarat eivät aina ole suoraan positiivisia, vaan ihmisen on havaittu pystyvän ammentamaan sisäistä voimaansa myös vastoinkäymisistään. Tutkijat ovatkin jo 1960 -luvulta lähtien korostaneet kärsimyksen suurta merkitystä ihmisen psyykkiselle kehitykselle ja inhimilliselle kasvulle (Caplan 1964). Hyvinvoinnin ja kärsimyksen välisen suhteen nähdään muodostuneen jo muinaisella ajalla, jolloin useiden eri uskontokuntien opit sisälsivät tietoutta vastoinkäymisten mukanaan tuomasta muutosvoimasta (Tedeschi & Calhoun 2004, 2). Tähän muutosvoimaan nojaa myös psyykkisen resilienssin (engl. *resilience*, lat. *re-silii*) termi, jossa on kyse yksilön kyvystä pysyä toiminta- ja palautumiskykyisenä vastoinkäymisistä huolimatta – tai paremminkin juuri niiden ansiosta. Resilienssin avulla tuorein asetelma suhteessa vastoinkäymisiin onkin niiden ottaminen kapasiteetiksi hyödyntämällä niitä, sekä oppia selättämään ongelmia niin, että yksilö sekä hänen läheisensä olisivat jatkossa entistä vahvempia. (Richardson 2002, 309–312.)

Merkityksellistä hyvinvointitutkimuksen ja myös tämän Pro gradu -tutkielman kannalta on se, että resilienssi on ihmistä suojaava, aktiivinen ja muuttuva prosessi, jota voidaan harjoitella (Masten 2010, 30). Tämä luo pohjan sille, että resilienssin vahvistamisen mahdollisuuksia tulee kartoittaa ja tutkia. Aiempi tutkimus taas osoittaa, että toisten auttaminen esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan kautta vahvistaa juuri resilienssille tärkeitä ominaisuuksia (Brown & Okun 2014, 172–173). Tästä syystä on tarpeellista kartoittaa psyykkisen resilienssin ja toisten auttamisen mahdollisia yhteyksiä, sillä tämän käsiteparin välistä suhdetta ei ole vielä suomalaisessa tutkimuskentässä tarkasteltu.

Myötätunnon tarkastelu taas on merkityksellistä siksi, että sen ajatellaan olevan

auttamisprosessissa toiminnan käynnistävä voima. Voimme siis tuntea empatiaa ja pyrkiä asettumaan toisen asemaan, mutta vasta myötätunto voi käynnistää itse auttamisen toiminnan. (Kanov, Maitlis, Worline, Dutton, Frost & Lilius, 2004, 812.) Tästä syystä tutkimuksen lähtökohtana on juuri myötätunnon yhteys resilienssiin, jossa prososiaalinen toiminta, ja tarkemmin vapaaehtoinen auttaminen, toimii vain toiminta-areenana. Tähän terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen salutogeeniseen näkökulmaan nojaa siis käsillä oleva tutkielma, jonka tarkoituksena on luoda ymmärrystä kahteen tämän hetken tärkeimmistä oivalluksista suhteessa hyvinvointiin – vastoinikäymisten etuihin ja auttamisen hyötyihin, sekä näiden kahden väliseen vuorovaikutukseen.

Tutkielman alussa määritellään tutkimusasetelman kannalta olennaisimmat termit sekä esitellään aihepiirin ympärille rakennettua aiempaa tutkimuskehystä. Tämän jälkeen siirrytään esittelemään tarkemmin tutkielman tavoitteita ja tutkimuskysymyksiä sekä niiden kytköksiä valittuun teoriapohjaan. Tutkielma etenee tästä tutkimusaineistoihin ja -menetelmiin syventymisen kautta aina tutkielman tulosten analysointiin ja pohdintaan saakka.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Psyykkinen resilienssi

*Keskellä pimeintä talvea, löysin siellä olevan, minussa, näkymättömän kesän. Ja se tekee minut onnelliseksi. Siksi koska vaikka maailma miten kovasti vastustaa minua, minussa on jotakin vahvempaa – jotakin parempaa, työntämässä heti vastaan.*

*- Albert Camus*

Resilienssin termi on alunperin ollut käytössä metallityön sanastossa, jossa se on kuvannut metallin muovautumiskykyä. Taivuttaessa metalli muovautuu mihin tahansa muotoon, mutta väännön loppuessa se palautuu alkuperäiseen muotoonsa. Samanlaista muovautumiskykyä se ilmentää psykologiassa, jossa sen tehtävänä on kuvata yksilön kykyä sietää vastoinkäymisiä, ja taitoa palata vastoinkäymisten jälkeen entistä toimintakykyisempään olotilaan. (Waugh 2014, 73.) Yleisen suomalaisen asiasanaston mukaan resilienssi liitetään synonyymiksi kimmoisan, joustavan, sekä uudistus- ja palautumiskyvyn kanssa. Resilienssi terminä ei varsinaisesti kuulu positiivisen psykologian alaan, vaan on alkujaan ollut kehityspsykologiaan kuuluvaa sanastoa, ja on yhä useammin liitetty sosiaalitieteiden yhteyteen (esim. Masten 2010). Vaikka tämä psyykkisen palautuvuuden ja selviytymisen taito usein mielletäänkin yksilön ominaisuudeksi, on sitä viime vuosikymmeninä tutkittu paljon myös ryhmän yhteisenä taitona sekä erityisesti sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyvänä ominaisuutena, joka uusimpien tutkimusten mukaan toimiikin resilienssin lähtökohtaisena kasvupohjana (Zautra 2014, 185–193). Tämä kasvupohja lähtee kehittymään jo lapsena varhaisen vuorovaikutuksen, turvallisen kiintymyssuhteen ja perheen sisäisen koheesion aikaansaannoksena (Bradley & Davis & Kaye & Wingo 2014, 200–202). Tutkimuksissa on todettu, että lapsi tarvitsee yhden aidosti välittävän aikuisen, joka hyväksyy lapsen ehdoilla (Walsh 2006, 11). Huomioitavaa kuitenkin on, missä elämänvaiheessa tahansa syntynyt lämmin kiintymyssuhde voidaan nähdä merkityksellisenä, hyvinvointia edistävänä tekijänä (Werner 2012, 555; Baumeister & Leary 1995, 500).

Parhaimmillaan resilienssi toimii yhtenä rakennuspalikkana koherenssin tunteelle, elämän



pitkäkestoiselle tasapainolle, joka rakentuu ihmisen persoonallisuudesta sekä sen vuorovaikutuksesta ympäröivän todellisuuden kanssa (Antonovsky 1985, 124). Aivan kuten resilienssissä, ihminen kykenee parhaimmassa tapauksessa aktiivisesti ylläpitämään myös oman elämänsä koherenssia. Vahvan koherenssin tunteen omaava terve ihminen pystyy epätasapainon tullessa lisäksi kehittämään heikkoa aluettaan. Vahva koherenssi edellyttää kuitenkin ymmärryksen ihmisen todellisesta herkkyydestä ja haavoittuvuudesta sekä siitä, ettei tunne elämänvarmuudesta tule ilman vastoinikäymisten läpikäymistä. Vahvan koherenssin tunteen omaava ihminen näkee elämän sisältävän vaikeuksia, mutta ymmärtää ne ja uskoo niillä olevan merkitystä myöhempien onnistumisien kanssa. (Antonovsky 1985, 125–127.) Samalla tavalla vahvan resilienssin oppiminen vaatii elämäntilanteen todellisuuden kohtaamista (Walsh 2006, 10).

## 2.2 Resilienssin vahvistaminen

Antonovskyn (1985, 36) mukaan, ihmisen helpoin ratkaisu pysyä mahdollisimman terveenä on se, ettei elä ollenkaan. Onneksi tutkimusten mukaan aivojen plastisuus mahdollistaa sen, että ihmisen itsesääätelytaidot voivat kehittyä sekä saavuttaa kapasiteetin ohjata keskittymistä, tunteita ja käyttäytymistä. Näin ollen psyykkiseen hyvinvointiin tähtäävää resilienssiä voidaan siis tuottaa (Masten 2010, 30). Resilienssiä onkin verrattu jopa lihakseen, jota voidaan kehittää ja vahvistaa (Walsh 2006, 7).

Resilienssin yksi toimintaympäristö on yksilössä, josta löytyy sekä synnynäisiä että hankittuja vahvan resilienssin mahdollistavia, niin sanottuja suojaavia tekijöitä. Nämä suojaavat tekijät (esim. positiiviset sosiaaliset suhteet) ovat yhtenä osana muodostamassa myös resilienssin laajaa ja moninaista punosta, joka rakennuttuaan toimii ikään kuin kuminauhan tavoin – joustaa haasteiden ilmaantuessa, mutta kykenee palautumaan takaisin normaalitilaan. Vaikka aiempi resilienssitutkimus on pystynyt luonnehtimaan muutamia pysyviä suojaavia persoonallisuustekijöitä, kuten temperamentti (Werner 2012), nojaa nykytutkimus kuitenkin vahvemmin resilienssin dynaamiseen, prosessinomaiseen luonteeseen (Richardson 2002, 309). Tämän dynaamisen luonteensa resilienssi saa ollessaan lähtökohtaisesti juuri vuorovaikutussuhteissa syntyvä ominaisuus, jolloin ihminen muodostaa, kasvattaa ja vahvistaa omaa psyykkistä resilienssiään sosiaalisissa

vuorovaikutussuhteissaan (Masten 2013, 199–200; Zautra 2014, 185). Resilienssin kehittäminen vuorovaikutteisesta näkökulmasta katsoen on mahdollista kehittämällä omia vuorovaikutustaitojaan sekä punnitsemalla henkilökohtaisia asenteita ja toimintamalleja suhteessa muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Me voimme esimerkiksi lisätä tietoisuuttamme siitä, että ymmärtämällä toisen ihmisen tunteita, ajatuksia ja tarpeita, voimme kasvattaa empatiakykyämme ja tätä kautta myös resilienssiämme. (Zautra 2014, 189.) Tutkimusten mukaan juuri prososiaalinen toiminta vahvistaa sosiaalista kompetenssia sekä lisää tarpeellisuuden, tuen ja yhteisöllisyyden tunteita (Brown & Okun 2014, 172).

Käänteentekevää on siis ymmärtää resilienssin muovautuvuus, jolloin yksilö voi omalla toiminnallaan vahvistaa resilienssiprosessissa tarvittavia suojaavia tekijöitä, kuten sosiaalista vastuuntuntoa, mukautuvaisuutta, sietokykyä, tavoitteellisuutta, vuorovaikutuksellisuutta ja hyvää itsetuntoa. (Richardson 2002, 310.) Näiden oivaltamiseen edellytetään kognitiivisten, emotionaalisten ja käyttäytymiseen liittyvien normien onnistunutta omaksumista, jotka osaltaan taas luovat pohjaa itsesäätelykyvyn, tunnesäätelytaitojen, psyykkisen joustavuuden sekä sosiaalisen kompetenssin kehittymiselle. Näistä psyykkinen joustavuus tarkoittaa esimerkiksi yksilön kykyä muuntautua erilaisiin näkökulmiin, kun taas vahva sosiaalinen kompetenssi ilmenee muun muassa psykososiaalisina taitoina, jotka synnyttävät ja ylläpitävät rakentavia ihmissuhteita. Näiden ominaisuuksien on sanottu olevan merkityksellisessä asemassa, kun tarkastellaan ihmisen kykyä selvitä erilaisista vastoinkäymisistä. (Bradley ym. 2014, 199–200.)

Olennaista kuitenkin on, ettei näitä taitoja opita ilman elämänhaasteiden realistista kohtaamista. Lisäksi ihmisen tulee sisäisesti uskoa pystyvänsä vaikuttamaan kokemuksiinsa asioihin sekä olemaan vahvasti osallinen oman elämänsä tapahtumista. (Walsh 2006, 10.) Tämän vuoksi on suositeltavaa myös harjoitella anteeksiannon ja merkityksenannon taitoja, jotka luovat parempia edellytyksiä ongelmien selvittämiseksi aktiivisen toiminnallisuuden kautta (Park & Slattery 2014, 270–279). Tarpeellista pohjaa näiden kehittymiselle voidaan rakentaa esimerkiksi arvopohdintojen, narratiivisen elämäntarinan hahmottamisen ja kiitollisuuspäiväkirjan avulla. Yksilön aktiivisuutta selviytymisessä korostaa myös Aaron Antonovsky (1985, 113), jonka mukaan selviytymiskyky on käyttäytymisen suunnitelma, mikä pitää sisällään erilaisia toimintoja, kuten esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Näiden harjoittelemista voidaan tietoisesti liittää käyttäytymiseen ja erityisesti selviytymisen suunnitelmaan, esimerkiksi tietoisesti harjoittelemalla tunne- ja

vuorovaikutustaitoja.

Parhaimmassa tapauksessa löydämme henkilökohtaiseen kehitykseen johtavan muutoksen tilan, jossa olennaista on pysyvä ja tarkoituksellinen ponnistelu vastoinkäymisiä vastaan, kyky selviytyä niistä sekä taito kääntää läpikäytyt koettelemukset uuden oppimiseksi. Resilienssi toimii siis paradoksaalisesti, sillä vastoinkäymiset vahvistavat sitä. Ainoastaan vaikeiden hetkien kautta pääsemme tutustumaan omiin heikkouksiimme ja vahvuuksiimme sekä löytämään elämämme oikean arvojärjestyksen. Siinä missä Emilia Lahti (2014) luonnehtii suomalaisten kulttuuri-ilmiötä sisua toiminnan tahtotilaksi, voisi sisun lähikäsitettä resilienssiä kutsua selviytymisen taitotilaksi – taidoksi nousta ylös mahdollisimman ketterästi ja jatkaa matkaa. Itse näen käsitteissä niiden perusluonteessa olevan eroavaisuuden; siinä missä sisu auttaa pysymään kipupisteessä ja kohtaamaan ongelmia, auttaa resilienssi pääsemään niiden yli ja muovaamaan ne vahvuuksiksi.

## 2.3 Prososiaalinen toiminta ja vapaaehtoistyö

Tutkimuksissa on useiden vuosien aikana löydetty vahvoja tuloksia siitä, että sosiaaliset suhteet vahvistavat subjektiivisen hyvinvoinnin kokemista (Lee & Robbins 1998, 338–345), sekä korreloivat vahvasti positiivisesti myös fyysisen terveyden kanssa (Cacioppo, Hawkley, Crawford, Ernst, Burleson, Kowalewski, Malarkey, Van Cauter & Berntson 2002, 415–416). Sosiaalisen vuorovaikutuksen tuomia hyötyjä on parhaiten kuvattu aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa termeillä ”sosiaalinen tuki” (*social support*) tai ”sosiaalinen kuulumuus” (*social belonging*) (Cohen & Wills 1985, 310; Baumeister & Leary 1995, 499), jotka yleisesti on liitetty juuri sosiaalisten suhteiden luomiin suojaaviin tekijöihin, suhteessa elämänhaasteisiin (Cohen & Wills 1985, 314). Sosiaalisen kuulumisuuden teorian (*theory of social belongingness*) mukaan, ihmisellä on sisäsyntyinen perustarve kokea kuuluvansa yhteen toisen ihmisen kanssa. Huomionarvoista on se, että teorian mukaan elämässä epäonnistuneet tärkeät sosiaaliset suhteet voidaan myöhemmin täysin korvata toisilla, onnistuneilla, suhteilla. Onnistuneilla suhteilla taas tarkoitetaan pääosin myönteisissä merkeissä tapahtuvaa vuorovaikutusta, jolla on kauaskantoinen, pysyvä ja tasapainoinen luonne. (Baumeister & Leary 1995, 500.) Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyessä sekä

sosiaalisten suhteiden ollessa vahvoja, ihminen astuu edelleen yhä helpommin keskelle sosiaalisia tilanteita sekä kykenee samaistumaan kanssaihmiisiinsä (Lee & Robbins 1998, 338). Omien tunteiden säätely (*emotion regulation*) taas mahdollistuu vahvan sosiaalisen siteen kautta. Pelkästään toisen ihmisen läsnäolo luo sellaisen turvallisuuden tunteen, mikä jo itsessään helpottaa käsittelemään esimerkiksi negatiivisia tunteita, kuten stressiä. (Cohen & Wills 1985, 352.)

Vaikka sosiaaliset suhteet toimivat tutkimusten mukaan vahvasti subjektiivisen hyvinvoinnin lisääjinä, uusin tutkimusaalto on kuitenkin löytänyt prososiaalisten suhteiden, eli toisten auttamisen, merkittävämmäksi terveyden edistäjäksi kuin aiemmat sosiaalisen tuen tai sosiaalisen kuulumisen mukana tuomat tunteet. Vapaaehtoisen auttamisen on todettu esimerkiksi suoraan korreloivan alhaisemman kuolleisuuden kanssa. (Poulin ym. 2013, 1652.) Näiden niin sanottujen hyödyllisten suhteiden merkitystä yksilön hyvinvoinnille voisi osaltaan selittää kokemusten tuomat siirtymiset tunteesta toiseen. Nämä nopeat muutokset eri tunnetilojen välillä vahvistavat stressinsietovalmiuksia, sekä opettavat pitkäjänteisyyttä, mitkä taas ominaisuuksina pitävät resilienssiä yllä. Tutkimuksissa onkin esimerkiksi havaittu, että vanhemmat, jotka osallistuvat toisten auttamiseen vapaaehtoisesti, käsittelevät stressiä paremmin kotona. (Brown & Okun 2014, 179.)

Suomalaiset sosiaalipsykologit ovat antaneet prososiaaliselle toiminnalle seuraavan määritelmän: ”Vapaaehtoinen toisia tai yhteisöä hyödyttävä käyttäytyminen, joka ei perustu ammatillisiin velvollisuuksiin tai sopimukseen” (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 1998). Prososiaalista toimintaa voidaankin harjoittaa missä tahansa ympäristössä, jossa toinen ihminen tarvitsee apua, esimerkiksi koulussa tai työpaikalla (Eskola 2001, 204). Näin ollen vapaaehtoistyö eroaa prososiaalisesta toiminnasta ainoastaan siinä, että vapaaehtoistyöstä puhuttaessa ihmisen työ- ja vapaa-aika voidaan erotella. Lisäksi vapaaehtoinen auttaminen on täysin omaehtoista, prososiaalisen toiminnan käynnistyessä mahdollisesti myös ympäristön aikaansaaman paineen vaikutuksista. (Ojanen, 2007, 95.) Vapaaehtoisen auttamisen yhteyksiä terveyteen ja hyvinvointiin tarkastellessa tulee kuitenkin huomioida, että aiemmissa tutkimuksissa vapaaehtoistyöllä tarkoitetaan ainoastaan konkreettisia käytännön toimia yhden ihmisen tai kokonaisen yhteisön auttamiseksi, jonkin institutiution antamissa puitteissa (Brown & Okun 2014, 169). Auttamisen yhteydet, esimerkiksi onnellisuuteen, on havaittu vahvoina juuri

konkreettisessa auttamisessa, kun taas yhteyttä ei ole havaittu olevan auttamisessa ilman sosiaalisia kontakteja, kuten esimerkiksi kuukausilahjoitusten muodossa (Borgonovi 2008, 2331).

Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukaan evoluutio on kehittänyt ihmiselle luonnollisen tarpeen kiintyä hoitajaansa sekä tarjota apua kaikille sitä tarvitseville. Tämä on edellytys ihmislajin selviämiselle, sillä vain suojelemalla muita voimme turvata myös oman turvallisuutemme vastoinikäymisten kohdatessa. (Mikulincer & Shaver 2005, 817.) Vaikka toisen ihmisen tarjoama lämpö ja tuki ovat tärkeitä tekijöitä positiivisten tunteiden ja prososiaalisen käyttäytymisen syntymisessä, prososiaalisen persoonallisuusmallin, PSB-mallin (*Prosocial Personality Battery*) mukaan toisia auttavat ihmiset ovat luonteeltaan myös erityisen empatiakykyisiä sekä auttavaisia. Näiden persoonallisuuspiirteiden on huomattu olevan yhteydessä prososiaalisen toiminnan aloittamiseen sekä auttamistyössä käytettyyn aikaan. (Penner & Finkelstein 1998, 526–529.) Ihmisen biologinen tarve kokea läheisyyttä ja lämpöä sekä persoonakohtaiset edellytykset eivät kuitenkaan ole riittäviä sellaisenaan prososiaalisen auttamistoiminnan käynnistymiselle, vaan ihminen tarvitsee syvän ymmärryksen siitä, että maailma on epäoikeudenmukainen paikka (Eskola 2001, 207). Tämä synnyttää normaalisti ihmisessä luontaisen tarpeen toteuttaa ja edistää oikeudenmukaisuutta, mikäli arvopohja on tällä tavoin latautunut. Ihmislajin oikeudentunto ja empatiakyky toista ihmistä kohtaan jatkavat jatkojalostumistaan käytännön hyviksi teoiksi myötätunnon kokemisen kautta.

## 2.4 Myötätunto ja auttaminen

*Jos haluat toisten olevan onnellisia, harjoita myötätuntoa. Jos itse haluat olla onnellinen, harjoita myötätuntoa. -Dalai Lama*

Abraham Maslow (1943, 380) on sanonut, että ihmisten ensisijainen psykologinen tarve on saada kokea kiintymystä ja rakkautta toisten kanssa. Kiintymyksen ja rakkauden perustavanlaatuinen tarve sekä tunteisiin samaistumisen taito, luovat meille toimintaan johtavan tunnetilan nimeltä myötätunto (*com-passion*), eli tuntea jonkun kanssa. Tämä yli kaksituhatvuotisen matkan kulkenut inhimillisen perusolemuksen käsite on alunperin

syntynyt uskonnollisen, filosofisen ja sosiologisen aatemaailman rajapinnassa, ja joka edelleen on tärkeä osa inhimillisyyteen kohdistuvaa toimintaa ja tutkimusta (Kanov, Maitlis, Worline, Dutton & Lilius 2004, 809). Korostetuimmassa asemassa myötätunnon käsite on ollut buddhalaisuudessa, jossa myötätunto mielletään olennaisen tärkeäksi ihmisen psyykkisen ja henkisen kehityksen kannalta (Dalai Lama & Cutler 2002, 143).

Myötätunto on usein liitetty sen lähikäsitteisiin empatiaan ja sympatiaan sekä huolenpidon käsitteeseen. Näiden käsitteiden suhdetta toisiinsa on aiemmassa kirjallisuudessa tarkasteltu jopa mielenkiintoisen eriävistä näkökulmista käsin. (Kanov ym. 2004, 812–815.) Osa tutkijoista ei halua esimerkiksi erottaa empatiaa myötätunnon käsitteestä erilliseksi (Batson & Shaw, 1991, 161–162). Yleisin näkökulma kuitenkin näkee myötätunnon kokemisen empatian tunteen toiminnallisena jatkeena (Kanov ym. 2004, 815). Myötätunto onkin yleisimmin määritelty oikeudenmukaisuuden tarpeesta nousevaksi tunteeksi, joka aktivoituu todistaessamme toisen ihmisen kärsimystä tai hätää. Tunne ei kuitenkaan riitä, vaan myötätuntoon liittyy aina myös tunteesta motivoituneet teot. Tämä erottaakin myötätunnon kokemisen empatian tunteesta, jonka mielletään esiintyvän tunteena ilman tekoja. Myötätunnon voidaan ajatella olevan hyvällä tavalla rakkauden ja surullisuuden sekoitus, jossa kärsimys tunnistetaan sekä halutaan poistaa. (Goetz, Keltner & Simon-Thomas 2010, 351.) Myötätunnon suhde oikeudenmukaisuuden käsitteeseen liittyy termin väistämättä myös arvotietoisuuteen ja sen merkitykseen myötätunnon ilmenemisessä. Myötätunnon sanotaankin olevan moraalinen tunne (*cardinal moral emotion*) (Oveis, Horberg & Keltner 2010, 626). Myös tässä mielessä liikumme resilienssin lähituntumassa; resilienssiä kutsutaankin arvovaikutteiseksi, jolloin omien arvojen tiedostaminen ja niiden vaaliminen mahdollistavat myös henkisen kehityksen (Walsh 2006, 49). Ei siis ole sattumaa, että myötätunto yhdistetään tämän päivän tutkimuksissa vahvasti resilienssiin. Tiedetään myös, että empatian tunne on edellytys myötätunnon kehittymiselle, ja empatiakykyä on käytetty myötätuntoa laajemmin esimerkiksi resilienssitutkimuksessa. Tässä yhteydessä empatia on nostettu yhdeksi tärkeimmäksi yksilöä suojaavaksi tekijäksi, joka on tarkemmin ottaen edellytys myös tunnetaitojen opettelussa. (Walsh 2006; Benard 2004, 15.) Empatian sanotaankin olevan taito, joka mahdollistaa tunnistamaan toisen ihmisen tunteet. Näin ollen empatia muodostaa ensimmäisen reitin kohti vahvempaa resilienssiä (Benard 2004, 15). Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen ei pystyisi kehittämään psyykkistä resilienssiänsä, mikäli hän ei kohtaa erilaisia tunnetiloja ja opi hallitsemaan niiden vaihteluja.

Myötätunnon on tarkemmin hahmoteltu koostuvan kolmesta eri elementistä, jotka kuvastavat myötätunnon toiminnallista prosessia; ensimmäisellä tasolla henkilö kykenee huomioimaan toisen ihmisen tunnetiloja (tieto), toisella tasolla henkilö tavoittaa halun auttaa toista (tunne) ja kolmannella tasolla tunne jalostuu auttamisen teoiksi (teot). Prosessin ensimmäinen vaihe, eli toisen ihmisen kärsimyksen huomaaminen on tapahtumaketjun kriittisin vaihe. Toisen ihmisen tunteiden ja tilanteen huomaaminen, nimittäin vaatii tietynlaista avoimuutta ympäristöään kohtaan, mikä ei aina ole ympäristötekijöiden vuoksi mahdollista. Tapahtumaketjun toisessa vaiheessa korostuu myötätunnon tunteen sosiaalinen luonne, jossa omakohtainen tunne saa alkunsa toisen ihmisen tunteesta. Ihmisen täytyy kuvitella itsensä kokemaan samaa tuskaa ja sitä kautta saamaan tarvittavaa tietoa toisen tilanteesta. (Kanov ym. 2004, 812.) Tähänastista prosessia voisi kutsua empatiakyvyn aikaansaamaksi informaatiopohjaksi, joka mahdollistaa viimeisen vaiheen, eli toiminnan, käynnistymisen.

Olennaista toiminnan aloittamisessa on sen aikaansaama myötätunnon voima, joka ei välttämättä aina löydy auttamistoiminnan takaa. On huomattu, että monesti erilaisten organisaatioiden tai hyväntekeväisyysjärjestöjen kautta tapahtuva auttaminen voi tapahtua ikään kuin mekaanisesti, ilman tunteita. Tämänkaltaista auttamista ei kuitenkaan lueta kuuluvaksi myötätunnon piirissä tapahtuvaksi, mikäli auttaja ei ole käynyt läpi myötätuntoprosessin kaikkia edeltäviä vaiheita. (Kanov ym. 2004, 814.) Myös myötätuntoa tutkinut sosiologian professori Robert Wuthnow asettaa termin mielellään laajempaan sosiaaliseen kontekstiin kuin pelkästään kapeaan vapaaehtoisjärjestöissä tapahtuvaan auttamiseen (Wuthnow 1991, 301). Jossain tapauksissa ongelmalliseksi voi muodostua sopivan auttamistavan löytäminen, ei niinkään empatiakyvyn puute. Merkityksellistä olisikin löytää sopiva vuorovaikutuksen kanava, joka voi toimia esimerkiksi yksinkertaisen hymyn tai toisen kuuntelemisen keinoin. (Kanov ym. 2004, 814–815.) Hieman erilaista lähestymistapaa tähän tarjoilee Wuthnow, jonka mukaan myötätunto voi esiintyä ilman henkilökohtaista kontaktia. Näissä tilanteissa merkityksellistä olisi ainoastaan se, miten hyödyntää omia vahvuuksiaan auttamistyössä. Esimerkiksi tutkija voisi toimia myötätuntoisesti, mikäli hän tekisi toisia ihmisiä hyödyttävää tutkimusta (Wuthnow 1991, 302). Kuitenkin Wuthnow toteaa, että myötätunnon sosiaalisen arvon puolesta tärkeää olisi keskittyä auttamisen kautta ja sen aikana rakennettuihin ihmissuhteisiin. Toiminnan vaarana on nimittäin saada liian korostetun individualistinen luonne silloin, jos suhde

autettavaan on lyhytaikainen (1991, 303).

Yhteisesti ollaan kuitenkin samaa mieltä siitä, että myötätunto saa sille kuuluvan sosiaalisen tunnusmerkistön ainoastaan vuorovuorovaikutuksen kautta, joka itsessään taas mahdollistaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun. Myötätunnon sosiaalinen kasvupohja sekä sen yhteys ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin näkyy muun muassa siinä, että vahvasti myötätuntoiset lapset omistavat rikkaamman ystäväverkoston (Goetz ym. 2010, 355). Myötätuntoisten lasten kasvattamisen sanotaan taas alkavan kotikasvatuksesta (Wuthnow 1991, 302). Kasvatukseen johtavien arvojen, ja erityisesti rakkauden osoittamisen merkitys, nousee tärkeäksi myötätunnon kasvualustalla (Goetz ym. 2010, 354). Tutkimuksissa onkin löydetty selviä tuloksia siitä, että turvallinen kiintymyssuhde saa aikaan myötätunnon kokemista. Kiintymyssuhde on yhteydessä stressinkäsittelyyn, jossa hyvät stressinkäsittelytaidot ennustavat suurempaa kykyä tuottaa myötätuntoisia ajatuksia ja tekoja. (Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg, 836–837.)

Olennaista tässä yhteydessä on korostaa yksilön omaa henkilökohtaista kokemusta omista tunteidensäätelytaidoistaan sekä yleisistä selviytymis- ja stressinkäsittelytaidoistaan. Myötätunnon kokemisen on nimittäin sanottu nousevan siitä varmuudesta, että yksilö kokee itse henkilökohtaisesti selviytyvänsä toisen ihmisen kärsimyksestä omien persoonallisten ominaisuuksiensa ansiosta. Heikot selviytymiskeinot taas ennustavat lisääntyntä stressiä. (Hoffman 1981, 133.) Ihmisen oma tietoisuus siitä, miten hyvin pystyy käsittelemään toisen tuskaa, perustuu tunteiden säätelykykyyn, josta tulee olla tietoa jo ennen tilanteeseen astumista (Eisenberg, Fabes, Murphy, Karbon, Maszk, Smith & Suh 1994, 794–795). Nämä tunteiden säätelytaidot toimivat käytännössä esimerkiksi kykynä suunnata huomiotaan tai taitona säädellä tunnelatautuneita impulsseja. Tutkimuksen mukaan näitä taitoja hallinneet lapset osoittavat poikkeuksetta myös paljon sympatiaa toiminnassaan. (Eisenberg, Michalik, Spinrad, Hofer, Kupfer, Valiente, Liew, Cumberland & Reiser 2007, 562–564.)

Tiivistetysti voisi siis todeta, että ihminen joka tiedostaa omat tunteiden käsittelytaitonsa, tietää myös kykynsä käsitellä vaikeita, toisen ihmisen kärsimyksestä nousevia tunteita. Tämän kaltainen henkilö tietoisesti toimii myötätuntoisesti, sillä hän tietää pystyvänsä siihen ilman, että se nostaisi esiin itselle sietämättömiä tilanteita. Osaltaan tämä herättää kysymyksen siitä, missä määrin yksilö tietoisesti hakeutuu kokemaan toisen ihmisen



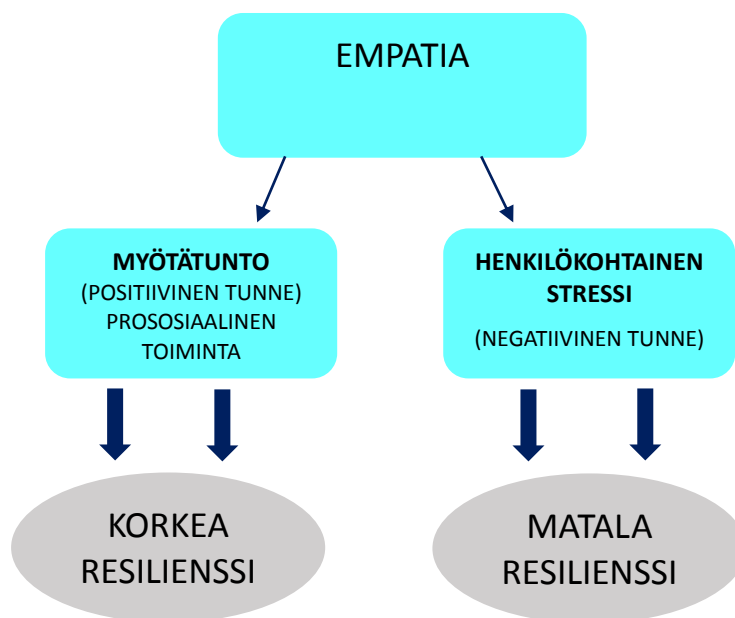
hätää, vain kokeillakseen omia rajojaan tai sietokykyään. Esimerkiksi tarkastellessamme koherenssin tunnetta, tunnetta hallita omaa elämää ja tunteitaan, ihminen toivoo elämäntilanteiden olevan myös palkitsevia, ei pelkästään ennustettavissa. Tähän liittyy tarve saada kokea myös turhautumisesta ja kärsimyksestä aiheutuvia tunteita, jotka osaltaan taas vahvistavat ihmisen kykyä selviytyä. Sopivasti haastetta sisältävät elämäkokemukset nimittäin aktivoivat ihmisen puolustusmekanismeja ja stimuloivat koherenssin tunnetta. (Antonovsky 1985, 187; 189). Myötätunnon kokeminen toimii siis jokseenkin kahdensuuntaisesti, sillä sen lisäksi, että siihen ryhtyy resilientti tai vahvan koherenssin tunteen omaava ihminen, myötätuntolähtöinen toisten auttaminen tutkitusti myös vahvistaa yksilön psyykkistä resilienssiä eli taitoa selviytyä vastoinkäymisistä. (esim. Brown & Okun 2014.)

## 2.5 Aiempi tutkimus

Suomalaisessa tutkimuskentässä auttamista, erityisesti vapaaehtoistyötä, on tutkittu laajalti eri tiedealoilla. Aiheen poikkitieteellinen luonne on saanut aikaan melko kirjavan tutkimusmassan, josta voidaan löytää vapaaehtoistyön ja sitä kautta myös auttamisen tarkastelua hyvin monesta eri näkökulmasta. Vapaaehtoistyön ja myötätunnon kokemisen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin, erityisesti onnellisuuteen, ovat olleet tiedossa jo melko pitkään sekä kansainvälisessä että suomalaisessa tutkimuksessa (esim. Pessi 2011). Lisäksi tutkimuksia on tehty vapaaehtoiseen auttamiseen liittyvästä motivaatiosta, arvoista sekä identiteetistä (esim. Eskola & Kurki 2001; Nylund & Yeung, 2005; Grönlund 2012). Kuitenkaan suomalaisessa tutkimuskentässä ei ole vielä nähty suoraa vapaaehtoisen auttamisen ja myötätunnon kokemisen tarkastelua suhteessa psyykkiseen resilienssiin. Kansainvälisesti, varsinkin Yhdysvalloissa, käsillä oleva tutkimusaihe on hyvinkin tunnettu, ja tehtyjen tutkimusten pohjalta on suoraan ryhdytty myös toiminnan kehittämiseen järjestötyön kentällä (Grimm, Spring & Dietz 2007).

Vaikka jotkut tutkijat pitävät syy- seuraussuhdetta sen suuntaisena, että vain terveet ihmiset hakeutuvat vapaaehtoistyöhön (Thoits & Hewitt 2001), useat pitkittäistutkimukset kuitenkin osoittavat, että vapaaehtoistyö lisää terveyttä ja hyvinvointia (Piliavin & Siegl 2007; Luoh & Herzog 2002; Van Willigen 2000). Tutkimuksia, joissa auttamisen yhteyttä

psykykkiseen resilienssiin on tarkasteltu, on vielä jokseenkin niukasti. Kuitenkin tulokset ovat selviä: vapaaehtoistyö vahvistaa resilienssiä (Brown & Okun 2014; Hein 2014, 153). Vaikka empatian suhdetta resilienssiin on tutkittu hyvin kirjavin tuloksin, on selvä yhteys löydetty kuitenkin empatiaan liittyvän aivotoiminnan ja prososiaalisen toiminnan välillä (Hein 2014, 152). Tässä korostuu juuri toiminnan merkitys sen kannalta, mikä on merkityksellistä resilienssin vahvistumisen kannalta. Pelkästään empatian tunteminen ei riitä, vaan tarvitaan käytännön toimintaa. Grit Hein (2014, 152–153) onkin esittänyt, että empatiakyky olisi suoraan positiivisesti yhteydessä resilienssiin ainoastaan myötätunnon kokemisen kanssa (kuvio 1).



**Kuvio 1.** Empatian yhteys resilienssiin, jossa myötätunto mahdollistaa korkean resilienssin. (Hein 2014).

Tutkijat eivät vielä ole pystyneet tarkasti fokusoimaan syytä siihen, miksi vapaaehtoistyö vahvistaa resilienssiä (Brown & Okun 2014, 169). Myös Hein (2014, 152) korostaa sitä, että neurotiede ei pysty vielä tarkentamaan yhteyksiä myötätunnon kokemisen ja henkilökohtaisen stressin kokemisen välillä. Aiemmissa auttamis- ja vapaaehtoistyön tutkimuksissa epäselväksi on siis jäänyt se, mikä auttamisprosessissa on tekijä, joka

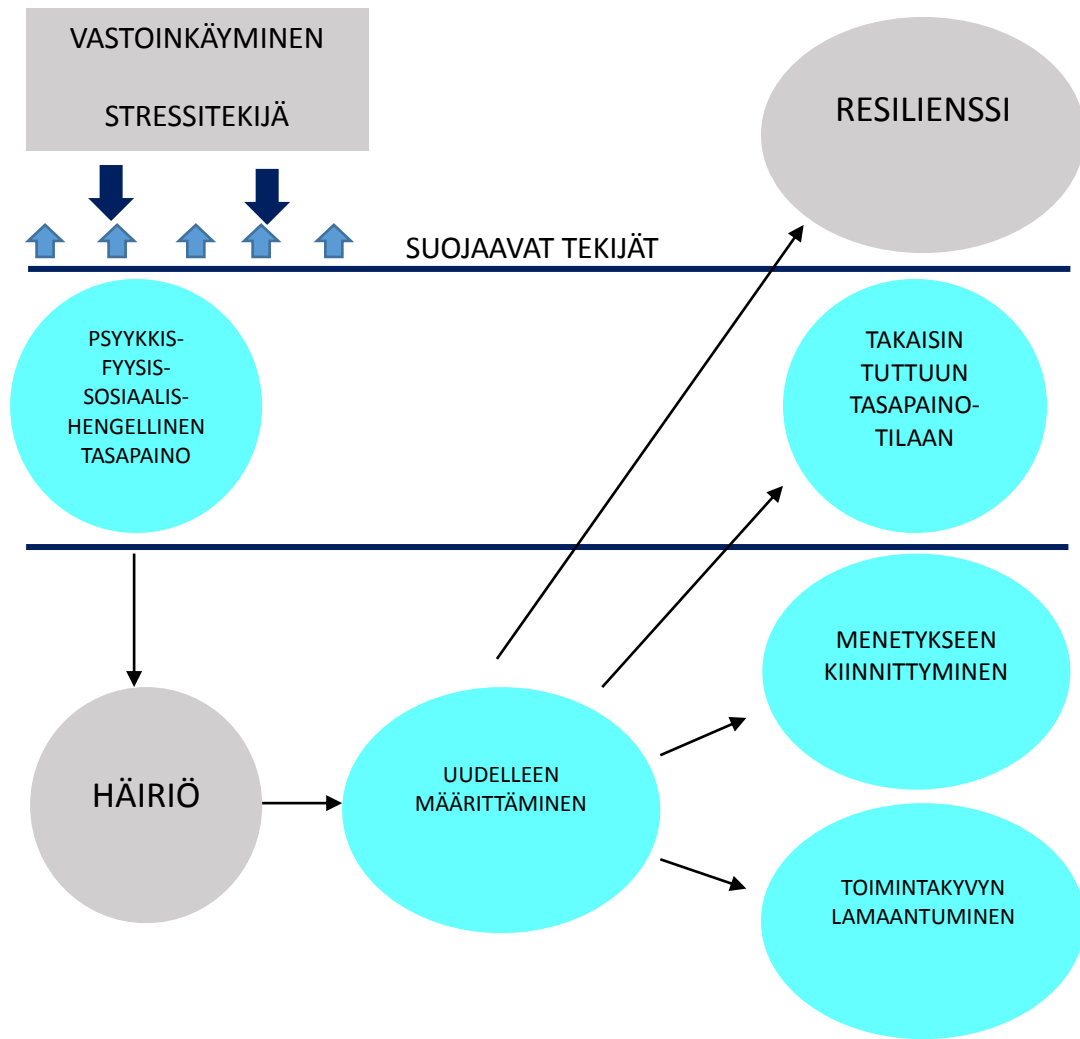
käynnistää resilienssin vahvistumisen.

Mielenkiintoista on tässä yhteydessä huomata myös aiemmat tutkimustulokset siitä, miten koettu yhteisöllisyys esimerkiksi järjestöjen parissa suoraan vahvistaa ihmisten terveyttä (Hyypä 2002, 121–124). Tämä terveyden ja hyvinvoinnin vahvistumisen on todettu olevan yhteydessä sosiaalisen pääoman kehittymisen kanssa ja sitä kautta luottamuksen tunteen rakentumisessa. Näissä tutkimuksissa avoimeksi on jäänyt se, miten luottamuksen tai epäluottamuksen vaikutukset määräytyvät suhteessa ihmisen terveyteen, tarkemmin, miten ihminen valitsee positiivisen ja negatiivisen tunne-episodin välillä (vrt. myötätunto ja stressi). (Hyypä 2002, 130; 149.) Samankaltainen ongelma on jäänyt myös aiemmasta resilienssitutkimuksesta, jossa ei ole pystytty paikantamaan, mikä todellisuudessa on resilienssiprosessin käynnistävä voima (Richardson 2002, 309–310). Tutkijana löydän tästä kohdasta erityisen merkityksellisen pimeän pisteen, jota tulee tarkastella lisää. Luottamuksen merkitystä resilienssin vahvistumisessa ei vielä ole osattu yhdistää, vaikkakin selkeitä näyttöjä on saatu siitä, että kansalaisten keskinäinen epäluottamus yhteisön sisällä korreloi huonoksi koetun terveyden, rikollisuuden ja henkirikosten kanssa. Kaikissa aiemmissa tutkimuksissa suhteessa luottamukseen on myös jäänyt epäselväksi se, millä mekanismeilla luottamus ja epäluottamus välittyvät vaikuttamaan ihmisen terveyteen. (Hyypä 2002, 149.) Tämä luo väistämättä eteemme hypoteesin, joka väittäisi luottamuksen liittyvän hyvin olennaisella tavalla resilienssiin.

Tutkielmassa resilienssin hahmottamisen apuna käytetään Glenn Richardsonin (2002) muotoilemaa psyykkisen resilienssin metateoriaa, jossa resilienssi kuvataan aktiivisena prosessina (kuvio 2). Tämä luo lähtökohtaisesti resilienssille luonteen, joka nähdään nimenomaan prosessinomaisena liikkeenä, joka käynnistyy vuorovaikutuksen alkaessa. Teoria tarjoilee yksinkertaisen mallin resilienssistä eri elämäntilanteissa esiintyvänä prosessina, joissa merkitykselliseksi nousee yksilön oma tietoinen tilannetoiminta, jolla hän voi vaikuttaa mahdollisen selviytymisen lopputulokseen. Teoria tarkastelee prosessia, missä ihminen oletetussa normaalitilassa aluksi elää kokonaisvaltaisessa tasapainossa kehonsa, mielensä ja sielunsa kanssa. Hänen elämänsä saattaa kuitenkin yllättäen tai odotetusti ilmestyä muutoksia, joilta ihmisen psyykkiset suojaavat tekijät pyrkivät estämään pääsyn tasapainotilaan. Nämä elämäntapahtumat voivat olla esimerkiksi yllättäviä tilanteita tai asioita joissa ihminen joutuu pakotetusti omalle epämukavuusalueelleen, kuten esimerkiksi sietämään epävarmuutta työpaikan menetyksen johdosta. Tilanteiden

kokemuksellisen vakavuusasteen määrittää aina yksilön henkilökohtainen resilienssi sekä mahdolliset kokemukset aiemmista vastaavista tilanteista. (Richardson 2002, 309–310.)

Uusien tilanteiden saapuessa ihminen on kuitenkin pakotettu muovaamaan toimintaansa suhteessa uuteen tilanteeseen. Tilanteessa voidaan toimia tietoisesti tai ei-tietoisesti, jolloin tunteet ja ajatukset liitetään yhteen suuntaan kolmesta: menetykseen, alkuperäiseen tasapainotilaan tai parhaimmassa tapauksessa resilienssiin. Mahdollista on myös se, että asioiden yhdistäminen ei onnistu yhteenkään näistä, ja ihminen menettää toimintakykynsä kokonaan. Tämän kaltainen toimintakyvyn lamaantuminen saattaa olla seurausta esimerkiksi psyykkisen oireilun vuoksi. Pahimmillaan ihminen voi menettää jopa toivonsa ja motivaationsa kokonaan. Helpointa tietysti on siirtää vastoinikäymisten aktiivinen käsittely sivuun ja palata takaisin tasapainotilaan. Huomionarvoista on kuitenkin se, ettei tämä toimintamalli vahvista resilienssiä millään tavalla. Parhaimmassa tapauksessa yksilö pystyy käsittelemään ajatus- ja tunnetasolla tapahtunutta muutosta niin, että se antaa uusia oivalluksia ja vahvuuksia elämään, ja näin ollen luo entistä vahvemman psyykkisen resilienssin – taidon selviytyä haastavista elämäntilanteista. (Richardson 2002, 311–312.)



**Kuvio 2.** Resilienssin metateoria. (mukaillen, Glenn Richardson, 2002).

Resilienssiprosessin suurin kysymys liittyy siihen, mistä saadaan prosessin käynnistävä voima. Tämän selvittämiseksi voidaan valita hyvinkin erilaisia tutkimuspolkuja ja näkökulmia löytyykin sekä sosiaalisen ympäristön vaikutuksista että yksilön sisäisten tekijöiden voimasta. (Richardson 2002, 313–319.) Tähän saakka varmaa on kuitenkin vain se, että resilienssiprosessi käynnistyy aina vastoinkäymisen kohdatessa, jonka jälkeen asiaan suunnattu huomio nousee merkitykselliseksi. Tämän huomion tulee voittaa ympäristön haasteet, ja se tulee suunnata, valikoida sekä keskittää oikein. Joissakin tutkimuksissa vallalla on sielun käsitteen korostaminen, jossa henkisen voiman ja kapasiteetin uskotaan olevan suuri tekijä resilienssiketjun käynnistymisessä (Richardson

2002, 319). Voisiko tässä kohtaa resilienssiketjun sisäinen voima olla sisua, jonka on väitetty liittyvän resilienssiin? Sisun tieteellistettyä käsitettä onkin kutsuttu toiminnan tahtotilaksi, jossa ihminen astuu epämukavuusalueelleen tietoisesti (Lahti 2014, 324). Voiko sisäinen tahto toimia prosessin käynnistäjänä, vai toimiiko luottamus asioiden korjaantumiseen käänteentekeväänä voimana resilienssiprosessin käynnistymiselle? Suhteessa toisten auttamiseen on myös kysymys siitä, miten suuri merkitys yksilön omilla tietoisilla valinnoilla ja käytännön toiminnalla on resilienssin vahvistamisessa.

### 3 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman yhtenä tavoitteena on saattaa yhteen aktiivinen auttamisprosessi sekä sen käynnistämä resilienssiprosessi ja löytää näiden välinen teoreettinen yhteys. Suomessa vapaaehtoisen toisten auttamisen ja myötätunnon kokemisen positiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin on vahvasti näytetty toteen, mutta tutkimuksellinen tyhjiö voidaan selvästi nähdä, kun puhutaan auttamisen yhteyksistä palautumiskykyyn nähden. Näin ollen olisi tärkeää selvittää, voidaanko Suomesta löytää positiivista yhteyttä toisten vapaaehtoisen auttamisen ja vahvan psyykkisen resilienssin välillä. Mikäli tämä yhteys on löydettävissä, on lisäksi mielenkiintoista ja tarpeellista selvittää, miten resilienssi vahvistuu juuri auttamisen kautta. On selvää, että resilienssi vahvistuu omien vastoinikäymisten onnistuneen läpikäymisen kautta, mutta voiko se vahvistua myös toisten vastoinikäymisten käsittelemisellä, ja missä määrin tässä prosessissa on merkitystä myötätunnon kokemisella ja sen vaikutuksilla resilienssiprosessin käynnistymiseen. Miksi resilienssin sanotaan vahvistuvan ainoastaan vastoinikäymisten kohtaamisen kautta? Eikö resilienssi voisi vahvistua vain elämällä onnellista elämää? Lisäksi pyrin saamaan vastauksia siihen, mikä on resilienssiprosessissa sen käynnistävä voima, ja missä suhteessa tähän toimii myötätunnon kokeminen. Tutkijana en myöskään voi olla tuomatta lisäsyvyyttä luottamuksen teemaan, jonka yhteyttä resilienssiprosessin käynnistymiseen ei ole vielä tarkasteltu.

Tutkimuskysymykset ovat siis:

1. Ovatko myötätunto ja toisten auttaminen yhteydessä vahvaan psyykkiseen resilienssiin?
2. Miten myötätunnon kokeminen ja toisten auttaminen muodostaa yhteyden resilienssin vahvistumiseen?
3. Mikä myötätunnon kokemisessa saa aikaan resilienssiprosessin käynnistymisen?

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen pyrin saamaan vastauksen kvantitatiivisen aineiston analyysin perusteella ja kahteen viimeiseen pyrin löytämään syvemmälle luotaavaa ymmärrystä kvalitatiivisen aineiston perusteella. Tutkimuskysymysten tarkoituksena on toimia toisiaan täydentäen. Tavoitteena on löytää terveyttä ja hyvinvointia ennaltaehkäisevän toiminnan, jos ei aivan uusia ulottuvuuksia, niin ainakin saattaa vanhat tavat uuteen valoon. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla pyritään lähtökohtaisesti selvittämään, voidaanko Suomesta löytää yhteyttä toisten ihmisten auttamisen ja vahvan selviytymiskyvyn välillä. Vastausta tähän halutaan kartoittaa mahdollisimman laajan ja laadukkaan suomalaisen aineiston perusteella. Kahden seuraavan tutkimuskysymyksen tehtävänä taas on tavoittaa syventävää ja laadullista ymmärrystä mahdollisen yhteyden muodostumisesta, sekä resilienssiprosessin käynnistymisen prosessista, jonka vuoksi vastausta näihin on päädytty hakemaan haastatteluaineistosta. Tutkimuskysymysten luonteen perusteella voidaan todeta, että mahdollisimman laaja kvantitatiivinen aineisto sekä mahdollisimman pitkä historia toisten auttamisen parissa, voisivat toimia tutkimuskysymysten kannalta edullisimmalla tavalla.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Triangulaatio

Yhdysvaltalaisissa sosiaalipsykologian tutkimuksissa käytetään melko yleisesti usean erilaisen tutkimusmenetelmän yhdistelmää, jossa istutetaan sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä samaan tutkimukseen. Triangulaation idea kehitettiin sosiaalitieteissä jo 1950-luvulla. Aluksi se miellettiin erilaisten tutkimusmenetelmien väliseksi kilpailuksi, jolloin totuudenmukaisemman vastauksen antanut metodi hyväksyttiin mukaan tutkimukseen, mutta vasta 1980-luvulta lähtien se on saanut toimia omassa roolissaan erilaisia menetelmiä täydentävänä tekijänä. Lisäksi triangulaatio haluttiin jatkossa liittää totuuden ja paikkansapitävyyden lisäksi myös tutkittavan ilmiön kokonaisvaltaiseen hahmottamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 144.) Triangulaation tarkoituksena on siis toimia apuvälineenä luotettavan tiedon tuottamisessa, mutta sen tärkein tehtävä on kuitenkin luoda tutkittavasta ilmiöstä todenmukaisen laajaa kuvaa, joka korostuu esimerkiksi juuri sosiaalitieteissä, jossa tiedon sosiaalinen luonne vaatii laaja-alaista tarkastelutapaa. Triangulaatiota käytetäänkin juuri erityisesti käyttäytymistieteellisessä tutkimuksessa ja sosiaalitieteissä yleensä, sillä sekä ihminen että sosiaalisuus ovat todellisuuden moniulotteisia kokonaisuuksia, joita ei pysty tyhjentävästi tavoittamaan pelkästään yhdellä menetelmällä. (Creswell 2013, 8-11.) Termin alkuperäinen merkitys ”kolmiomittaus” kuvaa juuri tätä moniulotteista tarkastelutapaa, jota voidaan hyödyntää erilaisten aineistojen, teorioiden, menetelmien tai jopa useiden eri tutkijoiden käyttöön samassa tutkimuksessa (Eskola & Suoranta 1998, 69).

Aineistotriangulaatiossa hyödynnetään useita eri aineistoja ja niitä yhdistellään keskenään. Aineistot voidaan kuitenkin myös pitää toisistaan erillisinä, jolloin niiden roolit suhteessa toisiinsa toimii täydentävänä. (Eskola & Suoranta 1998, 69.) Tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio voidaan kuitenkin myös mieltää eri tahoilta kerättyyn tietoon, esimerkiksi potilailta, hoitajilta ja lääkäreiltä kerättyyn tietoon (Tuomi & Sarajärvi 2013, 144). Usein triangulaatiota käytetään laajoissa tutkimusprojekteissa, joissa on resursseja tuottaa erilaisia aineistoja samaan aikaan. Triangulaatio parhaimmillaan voi ohjata tutkijoita ennakkoluulottomaan toimintaan, jossa tutkija ei voi sitoutua vain yhteen näkökulmaan.



(Denzin 1978, 295–296.) Käytettäessä useita eri aineistotyypppejä, ja resurssien salliessa, on mahdollista myös käyttää useita eri henkilöitä tutkimusprojektissa. Tätä kutsutaan tutkijatriangulaatioksi, jossa on kyse tekijän työpanoksen hyödyntämisestä joko aineiston keruun tai analysoinnin vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2013, 144). Tutkijatriangulaation haasteiksi voidaan lukea useat neuvottelua vaativat päätökset käytetyistä toimintamalleista, mutta sen hyödyiksi voidaan laskea tutkimuksen monipuolistaminen sekä useiden eri näkökulmien tarjoaminen (Eskola & Suoranta 1998, 70). Teoriatranguaatiassa on kyse useiden tutkimusaineistoa koskettavien teorioiden käytöstä tutkimuksessa. Näyttöä on saatu siitä, että asettamalla useita eri teorioita tai hypoteeseja rinnakkain, löydetään niitä vertailemalla kaikkien toimivin. Lisäksi tieteellisesti tavoitteellista on toimia riittävän kriittisesti ja teorioita yhdenvertaisesti aineistoon vertailemalla, voidaan tätä kriittisyyden tavoitetta toteuttaa. (Denzin 1978, 297.) Erityisesti teoriatranguaatiota suositellaan tieteenaloille, joissa on useita käytössä olevia teorioita, mutta joiden toimivuus ei ole yhteneväistä keskenään (Denzin 1978, 298).

Neljäs tapa toteuttaa triangulaatiota on menetelmätriangulaatio, jossa kerättyä aineistoa voidaan analysoida useilla eri menetelmillä. Menetelmien yhteiskäyttö voidaan jakaa kahteen alaluokkaan; voidaan puhua metodin sisäisestä alaluokasta (*within-method*) tai alaluokkien välisestä triangulaatiosta (*between-method*). Metodin sisäisellä alaluokalla tarkoitetaan sitä, että tutkija ottaa käyttöönsä saman menetelmän kahdessa tai useamassa eri muodossa olevaa aineistomateriaalia, esimerkiksi hyödyntämällä sekä lomake- että syvähaastatteluaaineistoja. (Denzin 1978, 301.) Kahden eri alaluokan välisellä triangulaatiolla taas tarkoitetaan samasta ilmiöstä kerättyjä, kahden tai useamman eri aineistotyyppin tietojen hyödyntämistä. Tässä toimintatavassa halutaan korostaa sitä, miten yhden menetelmän heikkous voi olla toisen menetelmän vahvuus. Tämän asian oivaltaminen saattaa olla tutkijoille käänteentekevää, mikäli he ryhtyvät menetelmien yhdistämiseen. Yksi yleisimmistä menetelmien yhdistämisestä on survey-aineiston sekä jonkinlaisen kenttätutkimuksen yhdistelmä. (Denzin 1978, 302.) Lähtökohtana usean eri menetelmän käytölle pidetään sitä, että se on jollakin tavalla tutkimuskysymyksen kannalta merkittävää tai tarpeellista (Denzin 1978, 303). Kuitenkin joskus usean eri menetelmän käyttö voi toimia mielekkäänä pelkästään akateemisen mielenkiinnon kannalta (Eskola & Suoranta 1998, 70). Metodologisen triangulaation käytössä voidaan hahmottaa muutamia pääperiaatteita; ensinnäkin metodien valinta tulee tapahtua tutkimusongelman ehdoilla. Toiseksi, menetelmien erilaiset vahvuudet ja heikkoudet tulee tiedostaa sekä kolmanneksi

menetelmien relevanssia tulee tarkastella niiden yhteisvaikutuksen kautta. (Denzin 1978, 303–304.) Omaksi tyypikseen on vielä lisätty monitriangulaatio, jolla tarkoitetaan yhdessä tutkimuksessa käytettyjä useampaa triangulaation alatyyppejä, esimerkiksi aineisto- ja menetelmätriangulaatiota. Mikäli näitä käytetään tutkimuksen eri vaiheissa, voidaan tätä kutsua myös jaksottaiseksi triangulaatioksi. (Denzin 304–305.)

Erilaisten triangulaatiotyyppien käyttö on herättänyt tiedeyhteisöissä sekä myönteistä että kielteistä vastaanottoa. Epäilevällä kannalla erityyppisten aineistojen yhteensovittamisesta olevat miettivät, onko tämä yhdistäminen tieteenfilosofisesti soveliaista. (Eskola & Suoranta 1998, 71). Tätä kyseenalaistamista on perusteltu sillä, että eri tutkimusmenetelmät tulkitsevat tutkimuskohdettaan eri tavalla, tai jopa puhuvat täysin eri asiasta, jolloin tämä johtaisi käsitteellisiin sekaannuksiin, tiedon tuottamiseen ilman teoriapohjaa ja kaikkien näiden ristiriitojen julkiseen hyväksymiseen. (Siljander 1992, 20–21.) Kuitenkin on löydetty useita eri perusteluita, joilla voidaan todeta eri menetelmien ja aineistojen yhdistäminen perustelluksi. Näitä perusteluita nimitetään teeseiksi, joita ovat autonomisuusteesi, komplementaarisuusteesi, yhteensopivuus- sekä yhteensopimattomuusteesi. Autonomisuusteessin mukaan eri menetelmiä voidaan käyttää yhdessä, mikäli tutkimuskäytännöt eivät ole riippuvaisia tieto-opillisista näkemyksistä. Komplementaarisuusteesi taas huolehtii siitä, että kysymys on ainoastaan mahdollisista kielenkäytöllisistä eroista. Näin ollen esteitä menetelmien yhteiskäytölle ei ole olemassa. Yhteensopivuusteessin mukaan esteitä yhteiskäytölle ei ole, mikäli eri menetelmät toimivat hyvin yhdessä. Viimeisen teesin, eli yhteensopimattomuusteessin tarkoituksena on osoittaa, että mikäli erilaiset paradigmat eivät sovi yhteen, eivät sovi myöskään niiden suosimat menetelmät. (Aaltonen 1989, 150.)

Vaikka triangulaatioon voidaan suhtautua hyvin eri tavoilla, täytyy aina lähtökohtaisesti huomioida tutkimustehtävän kannalta merkityksellisin lähestymistapa. Erityisesti tarkastellessamme käyttäytymistieteellistä tutkimusta, on syytä ymmärtää yleinen laadullisen tutkimuksen tehtävä: maailman käsitteellinen ymmärtäminen. Tähän tavoitteeseen päästäksemme, tulee meidän hahmottaa sekä teoreettisia käsitteitä että niiden empiirisiä vastineita (Eskola & Suoranta 1998, 75). Käyttäytymistieteissä perinteisesti noudatetaan operationaalistamisen tavoitetta, jossa halutaan tuottaa teoreettisille käsitteille empiiriset vastineet. Toisin sanoen, havaintokäsitteiden tehtävänä on antaa teoreettisille käsitteille empiirinen tulkinta. (Lehtinen 1991, 17.)

Käyttäytymistieteellisessä operationalisoinnissa empiirinen aineisto hankitaan tavalla, joka palvelee parhaiten tutkittavaa ilmiötä. Esimerkiksi tutkittaessa kehonrakennusta elämäntapana, tutkimusvälineeksi voidaan valita teemahaastattelu, jossa kysymysrungon rakentaminen tapahtuu aiheen teoriapohjan avulla. (Eskola & Suoranta 1998, 78–79.)

Tutkielmani kannalta merkittävää on huomata, miten paljon myös Denzin korostaa menetelmien valintaa tutkimusongelman mukaan. Esimerkkinä hän käyttää tutkimusasetelmaa, jossa halutaan tarkastella käyttäytymisen yhteyksiä havaittuun ilmiöön, mutta myös tarkemmin saada ymmärrystä käyttäytymisen takana olevan ihmisen kompleksisesta todellisuudesta. Tähän on tarjottu mahdollisuutta käyttää survey-aineston, sekä haastattelumenetelmän kombinaatiota. Siinä missä valmis kyselyaineisto ei tartu kaikkiin haluttuihin nyansseihin, voi tutkija täydentää kysymyksiään haastattelun kautta. Toisaalta, siinä missä haastattelutilanne saattaa saada vaikutuksia itse haastattelijan läsnäolosta, voi valmis kyselyaineisto antaa luottevampaa ja laajaa kuvausta asiayhteyksistä. (Denzin 1978, 303.)

## 4.2 Aineistot ja muuttujat

### 4.2.1 Kvantitatiivinen aineisto

Tutkielmani kvantitatiivisena aineistona käytän Tilastokeskuksen keräämää European Social Survey 2012 tutkimuksen Suomea koskevaa materiaalia kierrokselta 6. Aineisto kerättiin ajalla 3.9.2012–31.1.2013, jolloin Tilastokeskuksen tietokannasta poimittiin 3300 Suomessa asuvaa ja 15 -vuotta täyttäneitä henkilöä, joille tutkimus teetettiin. Vastanneet olivat iältään vastaushetkellä 18–98 -vuotiaita, keskiarvon ollessa 53 vuotta. Otantamenetelmänä käytettiin yksiasteista systemaattista alkiotason todennäköisyysotantaa, jossa ryvästystä ei käytetty. Otoksesta poistettiin jo kuolleet henkilöt sekä tutkimushetkellä laitoksissa tai ulkomailla asuneet henkilöt. Tutkimus suoritettiin käynti- ja kirjekyselyiden avulla, joita ennen tutkittaville lähetettiin informoiva kirje, sekä heihin otettiin yhteyttä puhelimitse. Kysely suoritettiin strukturoidun

kyselylomakkeen avulla, johon käyntien osalta käytettiin apuna myös tietokoneavusteista CAPI-ohjelmaa. Tutkimukseen osallistui 2197 henkilöä ja tutkimuksen vastausprosentti oli 67,3 %.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa asenteita, uskomuksia ja käyttäytymistä, esimerkiksi subjektiivista hyvinvointia, yhteiskunnan tilaa ja politiikkaa sisältävillä kysymyksillä. Subjektiivista hyvinvointia tutkimuksessa kartoitettiin muun muassa elämäntyytyväisyyteen liittyvillä kysymyksillä. Tutkimuksessa myös huomioitiin laaja sosiodemografisten taustojen kartoitus. (European Social Survey 2012.) Aineistosta valitsin tutkimuksen kannalta merkityksellisimmät muuttujat (taulukko 1), joiden määrän halusin pitää tutkielmani laajuuden kannalta kohtuullisena. Aineiston vastaajien rajaaminen johonkin tiettyyn ikäluokkaan olisi mahdollista, mikäli tutkimus haluaisi tarkastella jonkin ennalta sovitun ikäryhmän tilannetta auttamisen ja resilienssin yhteyden osalta tai vertailla valikoituja joukkoja keskenään. Tämä ei kuitenkaan ole mielekästä tämän tutkimuksen tutkimuskysymysten eikä -laajuuden kannalta. Lisäksi aineiston rajaaminen pienentäisi merkittävästi vastaajien määrää ja näin ollen myös vähentäisi tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimuksessa resilienssi on operationalisoitu European Social Surveyn kysymyksellä: *”Kun asiat eivät suju toivotulla tavalla, minulta kestää yleensä melko pitkään palata normaaliin tavalliseen rytmiin”*. Tämä kysymys kuvaa parhaiten resilienssiä eli kykyä palautua toimintakykyiseksi vastoinkäymisten jälkeen. Resilienssiä arvioitiin asteikolla (1= *täysin samaa mieltä*, 2= *samaa mieltä*, 3= *en samaa enkä eri mieltä*, 4= *eri mieltä*, 5= *täysin samaa mieltä*), joka voidaan selkeyden vuoksi ilmaista tässä tutkimuksessa asteikolla (1= *heikko resilienssi*, 5= *vahva resilienssi*). Tämä muuttuja toimii regressioanalyysissä selitettävänä muuttujana. Auttamista tutkimuksessa mitataan aineiston kysymyksellä: *”Missä määrin tarjoatte itse apua ja tukea läheisillenne silloin, kun he sitä tarvitsevat?”*. Muuttujan havaintoja on 2184, jotka esiintyvät asteikolla (0= *en lainkaan* – 6= *äärimmäisen paljon*). Vapaaehtoistyötä mitataan kysymyksellä: *”Kuinka usein viimeisten kahdentoista kuukauden aikana olette osallistunut vapaaehtoisjärjestön tai hyväntekeväisyysjärjestön toimintaan?”* Tämän muuttujan havaintoja taas oli 2193, jotka esiintyivät asteikolla (1= *vähintään kerran viikossa*, 2= *vähintään kerran kuussa*, 3= *vähintään kerran kolmessa kuukaudessa*, 4= *vähintään kerran puolessa vuodessa*, 5= *harvemmin*, 6= *en ollenkaan*).

Subjektiiivista hyvinvointia kartoittaakseni sekä vertailupohjaa tulosten tulkitsemiselle saadakseni, lisäsin vielä mukaan muuttujan koskien haastateltujen subjektiiivista onnellisuutta. Tämä oli perusteltua sen vuoksi, että onnellisuusmuuttuja on useasti käytetty sekä sen tulokset ovat usein olleet selkeitä (World database of happiness 2015). Onnellisuutta mittaava kysymys on: ”*Kuinka onnellinen yleisesti ottaen olette?*” Kysymyksen tarkoituksena on auttaa selvittämään auttamisen ja subjektiiivisen hyvinvoinnin yhteyttä sellaisen kysymyksen avulla, mikä on helposti vastaajan ymmärrettävissä sekä laajasti aiemmin jo tutkittu. Näin ollen kysymys voi toimia tutkimuksessa ikään kuin verrokkina. Tämän muuttujan asteikko on 10-likert, jossa (1=*erittäin onneton ja 10= erittäin onnellinen*). Muuttujan havaintojen lukumäärä (N) on 2193.

#### Taulukko 1.

Deskriptiivinen muuttujataulukko

Muuttuja	n	%	Keskiarvo
Sukupuoli			
Mies	1074	48,9	
Nainen	1123	51,1	
Syntymävuosi (1917 – 1997)	2197		1962,39 =51,61 vuotta
Resilienssi	2177		
		1=Heikko resilienssi 5=Vahva resilienssi	3,67
Auttaminen	2184	0=En lainkaan 6=Äärimmäisen paljon	5,02
Vapaaehtoistyö	2193	1=Vähintään kerran viikossa 6=En ollenkaan	4,96
Onnellisuus	2193	1=Erittäin onneton 10=Erittäin onnellinen	8,25

## 4.2. 2 Kvalitatiivinen aineisto

Kvalitatiivisena aineistona käytän viiden vapaaehtoistyöntekijän puolistrukturoituja teemahaastatteluja, joiden tarkoituksena on syventää ymmärrystä auttamisen ja resilienssin välillä. Kysymysten laatimisen apuna käytän aiempaa teoria- ja tutkimuskirjallisuutta, joiden nostattamien teemojen ja hypoteesien avulla laadin teemoittaisia kysymyspattereita, jotka muodostivat kysymysrunгон (liite 1). Temaattiset kysymyspatterit muodostin aiempien myötätunto- ja resilienssiteorioiden avulla seuraaviksi: *perustiedot, vapaaehtoistyö, resilienssi, arvot ja kasvatus, sekä perhe*. Lisäksi lisäsin kysymysrunkoon kysymyspatterin aiheesta *luottamus*, jonka itse oivalsin liittyvän merkityksellisen erityisellä tavalla tutkittavaan ilmiöön.

Yhteistyökumppaniksi löytyi sosiaali- ja terveyspalveluja tarjoava Tampereen Kaupunkilähetys ry. Kaupunkilähetys on kansainvälinen organisaatio, joka toimii Suomessa Helsingissä, Turussa ja Tampereella. Tampereen Kaupunkilähetys on toiminut jo yli 130 vuoden ajan, tarjoten palveluita ikäihmisille, perheille ja kehitysvammaisille. Yhdistyksen toiminta painottuu juuri aktiiviseen vapaaehtoistyöhön, sen koordinointiin sekä vapaaehtoistyöntekijöiden kouluttamiseen. Tutkielmani haastateltavat oli mahdollista seuloa suuresta vapaaehtoistoimijoiden joukosta. Tämä oli tärkeä edellytys tutkimuskysymysten kannalta, sillä haastateltavien kriteerit oli asetettu melko tarkoiksi juuri sen vuoksi, että lisäinformaatiota olisi mahdollista saada pitkän elämäkokemuksen kautta. Näin ollen myös haastateltavien rekrytointi tapahtui teoriaohjaavaa toimintatapaa soveltaen. Yhdistyksen työntekijä ystävällisesti etsikin sopivat haastateltavat tutkimukseeni antamieni ennakkomääritelmien mukaan. Näitä olivat muun muassa pitkä historia vapaaehtoisen auttamisen parissa, sekä mahdollisesti omien lasten kasvattaminen oman elämänhistorian aikana niin, että mukana elämässä olisi ollut samanaikaisesti myös vapaaehtoistyö. Pitkän vapaaehtoishistoria auttamisen parissa tuo tutkielmaan mukaan sellaista näkökulmaa, jossa voidaan tarkastella selviytymistaitoja ennen prososiaalisen toiminnan aloittamista sekä sen jälkeen. Lisäksi tutkija pystyy laajemmin saamaan ymmärryspohjaa auttamisen ja selviytymisen suhteesta, mikäli vastaajalla on pitkä elämänhistoria, ja sitä kautta myös enemmän selviytymiskokemuksia. Tätä näkökulmaa tutkija ei voisi tavoittaa yhtä suurella varmuudella, mikäli haastateltavana olisi nuorempia

henkilöitä. Lisäksi juuri ikäihmisten tekemää vapaaehtoistyötä on tutkittu eniten, joten se lisää tutkimuksen luotettavuutta (esim. Hunter & Linn 1981; Greenfield & Marks 2004).

Tutkimusaineiston hankinnan eettisyydestä huolehdittiin ottamalla ennakkoon yhteyttä haastateltaviin sekä sopimalla heidän kanssa haastattelun nauhoittamisesta, kestosta ja haastattelupaikasta sekä esittelemällä tutkimuksen aihesisältöä. Lisäksi haastateltaville annettiin tapaamisessa luettavaksi haastattelusopimus (liite 2), jossa kerrottiin haastatteluaineiston luottamuksellisuudesta, anonymiteetistä sekä aineiston oikeuksista ja säilytyksestä. Kaikki haastateltavat, kolme naista ja kaksi miestä, allekirjoittivat haastattelusopimuksen. Haastattelut suoritettiin Tampereen Kaupunkilähetyksen tiloissa 29. - 30.12.2014. Haastateltavien ikähaarukka oli 63–76 vuotta, ja heidän koulutustaustansa oli ammattikoulu, alempi korkeakoulu, ylempi korkeakoulu ja tohtorintutkinto. Näin ollen haastateltavien koulutustausta oli siis verrattain korkea. Jokaisella haastateltavalla, yhtä lukuun ottamatta, oli puoliso ja vähintään yksi aikuinen lapsi. Kokemusta vapaaehtoistyöstä oli heillä vähintään 20 vuotta ja parhaimmillaan jopa yli 40 vuotta.

## 4.3 Tutkimusmenetelmät

### 4.3.1 Kvantitatiiviset menetelmät

Käyttäytymistieteellisessä tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ihmisen käyttäytymistä sekä löytää syitä ja selityksiä tapahtumille. Määrällisen aineiston parissa tehtävä analyysi voi onnistuessaan tuottaa tällaista tietoa, mikäli tutkimusmenetelmä on oikein mitoitettu, ja aineisto kohdistuu oikein suhteessa tutkimusongelmaan. Vaikka määrällisessä tutkimuksessa löydetään eri ilmiöiden välillä yhteyksiä, vasta niiden tulkinta tekee niitä koskevat tulokset kiinnostaviksi. Tätä tulkintaa tehdään taas selittämällä muuttujien välisiä yhteyksiä (Jokivuori & Hietala 2007, 35).

Kahden muuttujan välistä yhteyttä voidaan tarkastella esimerkiksi niiden välisellä

riippuvuudella eli korrelaatiolla. Tämä merkitsee muuttujien arvojen samankaltaista vaihtelua, jota kutsutaan myös yhteisvaihteluksi. Korrelaatiokertoimen selvittämiseen on useita eri vaihtoehtoja, joiden kaikkien etuna on tulosten vertailtavuus. (Nummenmaa 2009, 277; 289.) Mikäli kahden muuttujan välinen yhteys on voimakasta, voidaan melko tarkasti päätellä toisen muuttujan arvot toisesta. Jos taas korrelaatio on heikko, yhteisvaihtelua ei ole. Järjestysasteikollisten muuttujien parissa yleisesti käytetty yhteisvaihtelua mittaava kerroin on Spearmanin korrelaatiokerroin, jota itse käytän omassa tutkielmassani. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, menetelmäopetuksen tietovaranto 2014.)

Lähtökohtana kvantitatiiviselle tutkimukselle pidetään koeasetelmaa, jossa sisältyy ajatus asioiden välisestä syy- seuraussuhteesta eli kausaalisuudesta. Kuitenkaan ihmis- ja yhteiskuntatieteissä ei voida suoraan väittää, että muuttuja  $x$  olisi suoraan yhteydessä muuttujaan  $y$ , mutta voidaan silti todeta, että muutos on todennäköisempää  $y$ :n mukana ollessa, kuin ilman sitä (Jokivuori & Hietala 2007, 18). Tämä näkyy käytännössä usein siinä, että ihmistieteissä saadut korrelaatiot ovat vaatimattomia, verrattuna esimerkiksi tilastotieteisiin. Yhteiskuntatieteissä voidaankin 0,20–0,40:n korrelaatiota pitää selvänä tai vahvana. Tämä johtuu yksinkertaisesti siitä, että sosiaalisen todellisuuden sanotaan olevan niin kompleksinen kokonaisuus, ettei sitä voida selittää vain yhden tekijän avulla. (Jokivuori & Hietala 2007, 37–38.) Yhteiskuntatieteilijän ei myöskään sanotan olevan näistä luvuista erityisen kiinnostunut, sillä kvantitatiivisten tulosten tehtävänä on ainoastaan todentaa kvalitatiivisia yhteyksiä (Jokivuori & Hietala 2007, 11). Tähän toteamukseen nojaa myös käsillä olevan tutkielmani tutkimusmenetelmien valinnat. Tässä laadullisen ja määrällisen menetelmän käyttäminen toisiaan täydentävinä nähdään juuri merkityksessä, jossa määrällisen analyysin tehtävänä on tuoda todentavaa lisäarvoa asioiden yhteyksille, eikä toimia edes vähimmissä määrin ilmiötä tyhjentävästi selittävänä analyysinä. Lisäksi tutkimusasetelmaa rajatessa tuli hahmottaa sen käytännölliset rajat sekä työn oikeanlainen mitoittaminen.

Tutkielmassani käyttämäni kvantitatiiviset analyysitavat nojaavat tieteelliseen elaboraatioon, missä tarkoituksena on saada todennettua kuvaa kahden muuttujan välisestä yhteydestä, häivyttämällä kolmannen tekijän vaikutus tästä yhteydestä (Jokivuori & Hietala 2007, 16). Elaboraatiotekniikan perustalle kehittyi myös regressioanalyysi, jota



olen päätenyt käyttämään tutkielmassani korrelatiivisen tarkastelun lisäksi saadakseni mukaan useamman muuttujan sekä vahvistamaan mahdollisia korrelaatioyhteyksiä. Lineaarinen regressioanalyysi luetaankin kuuluvaksi monimuuttujamenetelmien piiriin, jossa riippuvan muuttujan vaihtelua pyritään selittämään riippumattomien muuttujien avulla. Lineaarisuus tarkoittaa juurikin sitä, että selitettävän ja selittävän tekijän välillä on suoraviivainen yhteys, kuitenkin yhdensuuntainen sellainen. Tämä asettaa muuttujille tietynlaisia vaatimuksia, kuten sen, että niiden tulisi olla vähintään välimatka-asteikollisia. (Jokivuori & Hietala 2007, 39–40.) Kuitenkin, joissakin tapauksissa likert-asteikollisia muuttujia voidaan käyttää myös lineaarisessa regressioanalyysissä, mikäli asteikko on riittävän laaja. Lineaarisuuden vaatimuksesta on tingitty varsinkin ihmistieteissä, joissa ilmiöiden väliset yhteydet ovat jo luonnostaan heikommin ja epäsäännöllisemmin esiintyviä. Sama pätee myös muuttujien normaalijakautuneisuuteen, jonka suhteen voidaan harkitusti joustaa. (Jokivuori & Hietala 2007, 45.)

Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin SPSS 16 for Windows -ohjelmalla. Muuttujien yhteyksiä toisiinsa tarkasteltiin kahdensuuntaisesti Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla. Lisäksi tarkoituksena oli tarkistaa mahdollisen positiivisen yhteyden vahvuus lineaarisen regressioanalyysin avulla niin, että mukaan malliin lisätään sosiodemografisia muuttujista ikä ja sukupuoli.

Lineaarinen regressioanalyysi otettiin käyttöön, koska sen avulla mahdollistui väliin tulevien tekijöiden vaikutusten arviointi, koskien muuttujien välistä yhteyttä. Toteutuksen lähtökohtana pidettiin tutkielman triangulaation luonteen vuoksi yksinkertaisuutta, jonka nähtiin parhaiten palvelevan tutkimuskysymystä sekä tutkielman yleistä helppolukuisuutta. Tästä syystä analyysiin ei valittu mukaan muita sosiodemografisia muuttujia, vaikka niiden vaikutuksia malleissa olisikin erittäin mielenkiintoista tarkastella. Regressioanalyysin avulla on kuitenkin myöhemmin mahdollista lisätä malleihin uusia muuttujia, mikäli tutkimusaihetta on syytä myöhemmin laajentaa mahdollisten jatkokysymysten valossa. Kohtuullisen yksinkertaisesti voidaan myös laatia tarkempia analyysiluokkia, mikäli haluamme saada lisäinformaatiota tai luoda uudenlaista vertailupohjaa. Lineaarinen regressioanalyysi todettiin sopivaksi ihmistieteissä esiintyvien epäselvien ja heikkojen yhteyksien esiintymisen vuoksi, sekä järjestysasteikollinen mittari todettiin malliin kelvollisen laajaksi. Analyysi toteutettiin Enter -menetelmällä, luomalla kolme eri mallia kahdessa eri sarjassa, sekä auttamisen että onnellisuuden yhteydestä resilienssiin, joka oli

kaikissa malleissa selitettävänä muuttujana.

#### 4.3.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Tehtäessä yhteiskunnallista ihmistutkimusta, on edellä mainittujen seikkojen vuoksi perusteltua, että määrällisestä aineistoja saatuja havaintoja syvennetään ja pyritään ymmärtämään laadullisten menetelmien keinoin. Mikäli tutkimusaiheena on yksilön elämään tai tunteisiin liittyvä aihe, ei voida sivuuttaa aineiston keräämisen muotona käytettyä haastattelua, mikä onkin Suomessa yleisimmin käytetty tapa kerätä laadullista aineistoa. Haastattelu toimii hyvin tutkimuksissa, joissa halutaan selvittää ihmisen omaan elämään liittyviä asioita. Olennaista on hahmottaa haastattelutilanteen vuorovaikutuksellinen ilmapiiri, jossa haastatteli ei voi täysin asettaa itseään tutkimuksen ulkopuoliseksi tekijäksi. (Eskola & Suoranta 1998, 86.) Haastattelukysymysten laatija voi kuitenkin ennalta määrittää, miten paljon haluaa vaikuttaa kysymyksiin sekä käsiteltyyn sisältöön. Mikäli haastattelu on täysin strukturoitu, kysymysten muotoilu ja järjestys on kaikille sama sekä vastausvaihtoehdotkin ovat jo valmiina. Käyttäessäni tässä tutkimuksessa puolistrukturoituja kysymyksiä, haluan painottaa vastaajan omia vastauksia, niiden heijastamaa elämänkokemusta ja tunnetiloja. Tässä tapauksessa en siis muodosta valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan ennalta määrittelen ainoastaan kysytyt kysymykset, joita voi myös jatkojalostaa keskustelun niin vaatiessa. (Eskola & Suoranta 1998, 87.)

Teemahaastattelun erityispiirteenä pidetään sitä, että kysymysten aihepiirit on ennalta määrätty, ja kyseisen aihepiirin kysymykset esiintyvät omassa ”patterissaan”. Näitä kysymyksiä voidaan tarkentaa sekä esittää eri järjestyksessä. (Eskola & Suoranta 1998, 87.) Käyttäessäni tutkielmassani puolistrukturoitua teemahaastattelua, haluan luoda selkeää kysymysten teemoittelua teorioiden pohjalta ja esittää ne kaikille vastaajille samanlaisina. Kuitenkin merkityksellisin osa tutkimustani on tutkittavien ihmisten omat kokemukset, joita arvossa pitäen haluan jättää tilaa vastauksista nouseville asioille. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mikäli kiinnostavia seikkoja tulee esiin, tarkoituksena on tarttua niihin ja syventää ymmärrystä jatkokysymyksillä. Haastattelun etuna pidetäänkin ennen kaikkea joustavuutta, jolloin haastattelijalla on oikeus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä tai vaikkapa selventää ilmaustaan. Lisäksi

haastattelussa joustavaa on sen tuoma tilanneherkkyys, jossa aiheita voidaan käsitellä tilanteen vaatimassa järjestyksessä, jolloin aihepiirin ymmärtämisen syventämisen on todennäköisempää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–74.)

### 4.3.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Tutkielman laadullisen aineiston analyysitapana on sovellettu teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, sillä tutkielman käsitteiden hallinta edellyttää laajan teoriamassan kartoitusta. Lisäksi kyseessä oleva tutkielma käsittelee aihetta, jota Suomessa ei ole aikaisemmin kovinkaan laajasti tarkasteltu, joten on tärkeää liittää sen käsitteistö tarkasti aiempaan teoriapohjaan. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että analyysin alussa kerätään aineistosta esille nousseita teemoja ja kiinnostavia elementtejä, mutta jotka analyysin edetessä pyritään liittämään ennalta esitettyihin teorioihin tai näkökulmiin. Näin ollen tarkoituksena ei siis ole testata erilaisia teorioita, vaan luoda kokonaiskuvaa ja ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä niin, että tällä uudella ymmärryksellä on olemassa oleva teoreettinen rakenne. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 96–97.) Charles Sanders Pierce on määritellyt tämän kaltaisen toiminnan olevan abduktiivista päättelyä, jossa tutkijan ajatteluprosessissa vaihtelevat valmiit mallit ja hankittu aineisto. Pierce määrittelee abduktiivisen päättelyn tapahtuvan kekseliäisyyden kontekstissa, jossa tutkija pyrkii sekä tuottamaan uusia teorioita että esittelemään uusia ideoita, soveltaen aiempia teorioita ja hypoteeseja. (Douven 2011.) Tämä toimintatapa valittiin parhaaksi juuri tämän tutkielman kannalta, sillä silloin kun asioita yhdistellään luovasti tai jopa pakolla, voidaan parhaimmillaan tutkimuksen keinoin saavuttaa jopa uutta tietoa. Tämän kaltaisen tutkimusanalyysi toimii myös hyvin tutkimuksessa, jossa ei käytetä yhtä selkeää teoriaa, vaan pyritään luomaan uudenlaista näkemystä tutkittavasta asiasta. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä edetäänkin lähtökohtaisesti aineiston ehdoilla, mutta tutkimuksen edetessä rinnastetaan aineistosta nousseita asioita teorioihin, pitämällä avoimena myös mahdollisten uusien tulosten löytymisen päättelyn keinoin. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 117; 120.)

Analyysin käytännön toteutus sai alkunsa hankkimani aineiston litteroinnista, joka tehtiin ilman täytesanoja ja äännähdyksiä. Varsinaisen analyysin suorittamista helpottivat teemahaastattelun aihepiirit, jotka oli myös muotoiltu teoriaohjaavasti, poimien kysymyksiä

aiemmista teorioista ja tutkimustuloksista. Analyysi rakentuu kahdesta vaiheesta; Ensimmäisessä vaiheessa aineistoa tarkastellaan haastattelu kerrallaan, keräten yhteen teoriaohjautuvasti ilmaisujen samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Analyysin toisessa vaiheessa ilmauksia pelkistetään ja niitä liitetään selkeämmin eri teorialuokkiin. Teoriaohjaavalle sisällönanalyysille tyypillistä abduktiivista päättelyä tehdään erityisesti tutkielman tässä vaiheessa, jossa pyritään löytämään samankaltaisuuksia myös eri teorialuokkien väliltä sekä luomaan näistä uusia johtopäätöksiä. Tutkielman läpi kulkeva teoriaohjaava linja näkyy myös raportoinnissa, jossa tulee kiinnittää huomiota jatkuvaan teorian ja empirian vuoropuheluun. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa haastatteluiden sitaatit ovat mukana raportoinnissa, sillä niitä käytetään ymmärrystä lisäävinä komponentteina. Analyysin toiseen vaiheeseen siirrytään ilmaisujen tarkastelemisen jälkeen, jolloin raportoinnin lähtökohtana pidetään teorialuokkien selkeää esittelyä. Haastattelumateriaalin julkaisemisessa tulee huomioida haastatteluun osallistuneiden anonymiteetin suojaaminen, mikä on turvattu poistamalla kommenttien personalisoivat tekijät. Analyysi etenee tutkimuskysymysten ehdoilla sekä teorioiden johdonmukaisen sijoittumisen mukaan.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

### 5.1 Kvantitatiiviset tutkimustulokset

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys oli suunnattu määrälliselle aineistolle, jonka tehtävänä oli antaa vastauksia siihen, voidaanko Suomessa löytää yhteyttä toisten auttamisen ja vahvan psyykkisen resilienssin välillä. Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella kahdensuuntaisesti lasketut korrelaatiot toteutettiin muuttujilla *auttaminen*, *resilienssi*, *vapaaehtoistyö* ja *onnellisuus* (taulukko 3). Vaikka tulokset eivät tilastotieteellisesti ole kovinkaan merkitseviä, ovat ne käyttäytymistieteellisen tutkimuksen yhteydessä paikoitellen merkitseviä sekä joidenkin tuloksien osalta jopa merkittäviä. Tuloksissa auttaminen korreloi jokseenkin merkitsevästi resilienssin kanssa, joskin muuttujien välinen korrelaatio oli melko matala (0,077,  $p < 0,01$ ). Tämä tulos oli siis

samansuuntainen hypoteesin kanssa, jossa esitettiin auttamisella olevan positiivisia yhteyksiä vahvaan psyykkiseen resilienssiin. Mielenkiintoista on myös, että resilienssi korreloi vahvemmin onnellisuuden kanssa (0,220,  $p < 0,01$ ). Tästä voisi siis päätellä, että onnelliset ihmiset selviävät paremmin myös vastoinkäymisistä, tai toisinpäin, helposti vastoinkäymisistä selviävät ihmiset ovat onnellisempia.

Tämän tutkielman tutkimuskysymyksen kannalta taas olennaisen tärkeää on huomata, että auttaminen korreloi onnellisuuden kanssa merkittävästi (0,269,  $p < 0,01$ ). Tämä vastaa täysin tutkielman ennakoasetelman luomaan hypoteesiin siitä, että auttaminen lisää yksilön hyvinvointia. Tutkimuksen hypoteesin mukainen resilienssin ja auttamisen yhteys jäikin tähän nähden melko heikoksi. On kuitenkin hyvä huomioida, että onnellisuus on muuttujana laajalti testattu kansainvälisesti (Esim. Lyubomirsky & Lepper 1999), ja lisäksi termi on suomenkieliseenkin arkipäivään vakiintunut. Resilienssimuuttujan kysymys taas oli pidemmin muotoiltu ja tämän vuoksi kenties hankalampi ymmärtää. Tutkimuksen tulosten kannalta on lisäksi mielenkiintoista, että resilienssi ja auttaminen korreloivat onnellisuuden kanssa lähes yhtä paljon, vaikka resilienssin ja auttamisen keskinäinen korrelaatio jäi melko heikoksi.

Niin ikään vapaaehtoistyön yhteydet jäivät heikoiksi suhteessa auttamiseen (-0,051,  $p < 0,01$ ), resilienssiin (-0,048,  $p < 0,01$ ), sekä onnellisuuteen (-0,064,  $p < 0,05$ ) (taulukko 2). Negatiivisia lukuja täytyy tosin tulkita, sillä kysymyksen vastausasteikko 1–6 toimi päinvastaisesti (1= *vähintään kerran viikossa*, 6= *en ollenkaan*). Tästä syystä luvut todellisuudessa ovat positiivisia. Vapaaehtoistyön yhteydet auttamiseen, resilienssiin ja onnellisuuteen ovat siis tilastollisesti merkitseviä, mutta eivät kuitenkaan merkittäviä. Tätä voisi selittää vapaaehtoistyötä koskeva kysymyksen muotoilu, jossa otettiin huomioon vapaaehtois- ja hyväntekeväisyysjärjestöt, mutta auttamisen konkreettisia muotoja ei ole spesifioitu. Tästä syystä vastaaja on voinut laskea mukaan toimintaansa myös rahalahjoituksena tapahtuvan toiminnan tai muun etäältä tapahtuvan toiminnan, joka ei varsinaisesti edellytä sosiaalisia kontakteja. Aiemmissa tutkimuksissa positiivinen yhteys onnellisuudella on esiintynyt ainoastaan konkreettista auttamista ilmenevissä tilanteissa, kun taas ilman sosiaalista kontaktia tapahtunut auttaminen ei ole korreloinut onnellisuuden kanssa (Borgonovi 2008, 2331), joten tässä tutkimuksessa saatu tulos oli tältä osin samansuuntainen.

**Taulukko 3.**

Korrelaatiot (Spearman) muuttujien välillä kahdensuuntaisesti

	Auttaminen	Resilienssi	Vapaaehtoistyö	Onnellisuus
Auttaminen	1	,077**	-,051*	,269**
Resilienssi	,077**	1	-,048*	,220**
Vapaaehtoistyö	-,051*	-,048*	1	-,064**
Onnellisuus	,269**	,220**	-,064**	1

\*p&lt;0,05 \*\*p&lt;0,01

Lineaarisen regressioanalyysin mukaan ottamisen tarkoituksena oli laajentaa muuttujien välisten yhteyksien ymmärtämistä sekä testata löydettyjen positiivisten yhteyksien pysyvyyttä silloin, kun mukaan lisätään sosiodemografisia muuttujia (taulukko 4). Kaikissa malleissa selitettävänä muuttujana toimi resilienssi, jota pohjimmiltaan tutkimuskysymys pyrkii myös määrittämään. Ensimmäisessä kolmen mallin sarjassa regressioanalyysi tehtiin auttamismuuttujalla. Tarkoituksena oli siis selvittää, kuinka paljon yksilön resilienssi vahvistuu toisten ihmisten auttamisella.

Tuloksien mukaan mallit olivat tilastollisesti merkitseviä ( $p<0,001$ ), eli ne selittävät muuttujien keskinäistä suhteellista vaikutusvoimakkuutta tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Standardoitujen (Beta) kertoimien perusteella voidaan todeta, ettei suuria muutoksia tapahdu auttamisen kohdalla selitysosuuksissa. Kuitenkin resilienssiä selittävässä mallissa voidaan huomata selkeä muutos selitysosuuksissa (Beta), kun sosiodemografisista muuttujista ikä ja sukupuoli tulevat mallinnukseen mukaan. Selitysosuus (Beta) vahvistuu kertoimen arvolla (0,012,  $p<0,001$ ). Selityaste ( $R^2$ ) taas kertoo, että auttaminen selittää resilienssiä ainostaan 0,7 %, mutta iän ja sukupuolen tullessa mukaan, selittävät ne yhdessä resilienssin vaihtelusta 3,2 %.

Näistä voimme päätellä, että iällä ja sukupuolella on vaikutusta siihen, kuinka voimakkaasti auttaminen selittää yksilön vahvaa resilienssiä. Jos tarkastellaan standardoimatonta kerrointa (B), voidaan laskea auttamisen suhteellinen vaikutus resilienssiin, kun tiedetään resilienssikysymyksen likert-asteikko (1–5). Tämän suhteellisuusosuuden mukaan yhden auttamiskerran lisääminen lisää vastaajan kykyä selviytyä vastoinkäymisistä takaisin

normaalitilaan 1,62 %.

**Taulukko 4.**

Regressiotaulukko auttamisen yhteydestä resilienssiin muiden muuttujien mukaan tullessa.

	Malli 1 B	Beta	Malli 2 B	Beta	Malli 3 B	Beta
Auttaminen	,081	,083***	,083	,085***	,091	,093***
Ikä			-,007	-,143	-,007	-,140
Sukupuoli					-,130	-,069
<b>R<sup>2</sup></b>	<b>,007</b>		<b>,027</b>		<b>,032</b>	

Selitettävänä muuttujana kaikissa malleissa: Resilienssi

\*\*\*p<0,001

Auttamista vahvempi resilienssin selittäjä on mallien 1–3 mukaan onnellisuus (taulukko 5), jonka standardoitujen (Beta) kertoimien perusteella on yhteydessä resilienssiin kertoimen arvolla (0,250, p<0,001) mitä voidaan tilastollisesti pitää jo merkittävänä tuloksena. Lisäksi mallin 3 selitysaste (R<sup>2</sup>) selittää jopa 8,3 % resilienssin vaihtelusta, mikä on 5,1 % vahvempi selittäjä kuin auttaminen. Malliin lisättynä ikä taas vähentää onnellisuuden vaikutusvoimakkuutta suhteessa resilienssiin, erotuksen ollessa (0,010, p<0,001). Tämä tarkoittaisi siis sitä, että mitä vanhempi ihminen on kyseessä, sitä vähemmän onnellisuuden kokemus liitetään vahvaan resilienssiin. Sukupuolen tullessa mukaan malliin, nousee vaikutusvoimakkuus taas hieman, muutoksen ollessa (0,004, p<0,001). Onnellisuuden suhteellinen vaikutus resilienssiin saadaan, kun tiedetään resilienssikysymyksen likert-asteikko (1–5). Tämän suhteellisuusosuuden mukaan onnellisuuden lisääntyminen nopeuttaa vastaajien kykyä selviytyä vastoinkäymisistä takaisin normaalitilaan 5,0 %.

**Taulukko 5.**

Regressiotaulukko onnellisuuden yhteydestä resilienssiin muiden muuttujien mukaan tullessa.

	Malli 1 B	Beta	Malli 2 B	Beta	Malli 3 B	Beta
Onnellisuus	,177	,250***	,170	,240***	,172	,244***
Ikä			-,006	-,124	-,006	-,120
Sukupuoli					-,132	-,070
<b>R<sup>2</sup></b>	<b>,063</b>		<b>,078</b>		<b>,083</b>	

Selitettävänä muuttujana kaikissa malleissa: Resilienssi

\*\*\* p&lt;0,001

Kvantitatiivisen aineistoanalyysien perusteella voidaan siis todeta, että niin auttaminen kuin onnellisuus ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä resilienssiin ja tulokset pysyvät merkitsevinä myös sosiodemografisten muuttujien yhteydessä. Toisten ihmisten auttaminen korreloi siis käyttäytymistieteellisessä mittakaavassa merkittävästi onnellisuuden kanssa (0,269,  $p<0,001$ ) sekä merkitsevästi resilienssin kanssa (0,077,  $p>0,001$ ). Tulos on täten samansuuntainen aiempien kansainvälisten tutkimusten kanssa (Borgonovi 2008). Lisäksi voidaan huomata samansuuntaisuus aiempiin tutkimuksiin suhteessa ikään, sillä mitä vanhempi ihminen on kyseessä, sitä enemmän auttaminen on yhteydessä heidän resilienssiinsä. Tämä suomalaisesta aineistosta saatu tulos on siis samansuuntainen kansainvälisten tutkimustulosten kanssa (Hunter & Linn 1981; Greenfield & Marks 2004). Tähän tulokseen saattaa vaikuttaa se, että usein eläkkeellä olevilla ihmisillä on enemmän vapaa-aikaa, jota vietetään vapaaehtoistyön parissa. Kuitenkin ikä vaikuttaa mielenkiintoisesti myös onnellisuuden liittämässä selviytymiskykyyn, jolloin iän noustessa onnellisuuden merkitys sen kannalta vähenee. Tämä nostaa esiin lisäkysymyksen siitä, miksi onnellisuus ei ole ihmisen selviytymiskyvyn kannalta enää myöhemmin elämässä yhtä tärkeää? Tulevatko elämässä jotkin muut tekijät subjektiivisen kokemuksen mukaan olennaisemmiksi resilienssin vahvistumisen kannalta? Näihin kysymyksiin, sekä muihin aiemmin mainittuihin tutkimuskysymyksiin, on vielä mahdollista löytää vastauksia laadullisesta tutkimusaineistosta tehdyn analyysin pohjalta.



## 5.2 Kvalitatiiviset tutkimustulokset

### 5.2.1 Ilmaisujen analyysi

Tutkimuskysymysten valossa haastateltavilta tiedusteltiin koettuja elämänkriisejä sekä keinoja niiden selättämiseksi. Jokainen haastateltava oli käynyt elämässään läpi, oman kokemuksensa mukaan, joko melko rankkoja tai merkittävän rankkoja elämänkriisejä. Näiden suurten kriisien aikana kolme viidestä oli itse tehnyt vapaaehtoista auttamistyötä kriisiensä aikana, ja koki saaneensa siitä apua omaan selviytymiseensä. Kaksi muuta olivat tehneet vapaaehtoista auttamista ennen suurta elämänkriisiä ja kokivat halua palata auttamaan muita oman selviytymisensä jälkeen. Näin ollen jokainen oli ollut jonkinlaisessa kosketuksessa vapaaehtoistyöhön oman elämänkriisinsä puhjettua. Vapaaehtoistyön kerrotaan vahvistaneen valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä ja heidän ongelmiaan, asettaa oman elämänsä ongelmia suurempiin mittasuhteisiin, opettaneen ongelmanratkaisutaitoja, tunteiden tunnistamista sekä itsetuntemusta. Aiempi resilienssitutkimus tukee juuri näitä taitoja resilienssin vahvistumisen kannalta, sillä tunnesäätelytaitojen, psyykkisen joustavuuden sekä sosiaalisen kompetenssin kehittymisen on sanottu olevan merkityksellisiä resilienssin vahvistumisen kannalta (Bradley ym. 2014, 199–200).

*Kyllä se opettaa ymmärtämään ihmisiä.*

*Kyllä sellainenkin on monesti mieleen tullut, että monilla on paljon vaikeampaa.*

*Taitoni tunnistaa erilaisia tunteita ovat kehittyneet.*

*Se on yksi tällänen oppimisen aihe ollut oppia tuntemaan itsensä, että mikä ihminen on...*

*Kyllä mä luulen, että pääsen nyt helpommin irrottamaan, nyt vanhempana.*

Aiempi myötätuntotutkimus totesi auttamishalun syntyvän ainoastaan siitä, mikäli ihminen on omaksunut syvän ymmärryksen maailman epäoikeudenmukaisuudesta (Goetz ym. 2010, 351). Haastatteluaineistossa näkyy selvästi se, miten jokaisen haastateltavan oma auttamishalu on vahvistunut omien vastoinkäymisten kokemisen myötä, joidenkin kohdalla jopa merkittävästi. Lisäksi on merkilläpantavaa, miten vahvasti jokainen oli kohdannut elämän epäoikeudenmukaisuuden myös auttamistyön kautta.

*Kai sitä ajatteli, että jos omalta kohdalta saisi jotenkin olla avuksi.*

*Se että kun on saanu itse, niin ehkä sitten pystyy auttaakin.*

*Tää on todella pahaa täällä maailmassa.*

*Kuinka suuria ongelmia ihmisillä nykypäivänä on...*

*Kyllä hätää on nähty.*

Aiemmin saimme todeta, että vahvan koherenssin tunteen omaava ihminen ymmärtää omat elämänvaikeudet, ja uskoo niillä olevan merkitystä myöhempien onnistumisien kanssa (Antonovsky 1985, 125–127). Haastatteluissa korostui erityisen vahvasti vapaaehtoistyöntekijöiden halu rohkeasti kohdata ja ratkaista ongelmia. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, miten jokainen haastateltava oli käynyt läpi omat vastoinkäymisensä, osasi selittää ne itselleen ja haastattelijalle, sekä näki niiden merkityksen henkilökohtaisen kasvun ja kehityksen kannalta.

*Mun mielestä vastoinkäymiset on osa koulutusta. Niistä kun on selvinnyt, niin se on opettanut jotakin.*

*Sen takia mä olen tämmönen, kun mä olen saanut toisen mahdollisuuden.*

*Meidän omasta elämästä, minunkin kohdallani...löytyy sellaisia läpikäytyjä kriisitilanteita, jotka ovat tässä työssä tietenkin ihan hyödyllisiä kokemuksia.*

Tämän elämän ongelmien kohtaamisen on katsottu olevan ehtona myös resilienssin vahvistumiselle (Walsh 2006, 10). Vahva resilienssi edellyttää Walshin (2006) mukaan myös anteeksiannon ja merkityksenannon taitoja, joista ensimmäinen näkyi haastateltujen omassa kokemuksessaan toimia riitatilanteissa poikkeuksetta sovittelevana osapuolena. Edellä mainittujen kaltaisten toiminnallisten taitojen on sanottukin luovan parempia edellytyksiä ongelmista selviämiseksi ja resilienssin vahvistumiselle. Tästä syystä haastateltavilta kysyttiin myös heidän stressiänsietokyvystään, joista jokainen piti sitä melko hyvänä tai todella hyvänä.

Aiempien teorioiden mukaan pelkästään toisen ihmisen läsnäolo riittää siihen, että ihminen kykenee käsittelemään stressiä sekä kohtaamaan vastoinkäymisiä paremmin (Cohen & Wills 1985, 325). Jokaisella haastatellulla olikin pitkä historia vapaaehtoistyön kentällä, ja suurimmalla osalla nykyisessä järjestössä. Näin ollen heillä oli omien sanojensa mukaan hyvä ja luotettava toverihenki, jonka kerrottiin olleen tärkeä tekijä työssä kohdattujen ongelmien käsittelyssä. Lisäksi vertaistuesta oli saatu ratkaisevaa apua omien henkilökohtaisten kriisien keskellä.

*Sitten on semmosia hyviä ystäviä jotka myös on päivystämässä, niin me vähän jaetaan sitten...niin kun saa toisen kanssa keskustella, niin se auttaa hyvin paljon.*

*Jos mä olisin tässä yksin mukana, niin en olis näin kauaa jaksanu.*

Hyvien stressinkäsittelytaitojen taas on nähty olevan yhteydessä kiintymyssuhteeseen, sekä luonnollisesti tapahtuvaan sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Nämä edelleen yhdessä luovat edellytykset myötätunnon kokemiselle. (Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg 2005, 836–837; Wuthnow 1991, 302; Goetz ym. 2010, 355.) Tästä syystä mielenkiinto heräsi vapaaehtoistyöntekijän kasvuympäristön ja lapsuuden tarkastelulle. Kaikki viisi haastateltavaa kokivat lapsuutensa omien sanojensa mukaan hyväksi ja turvallisiksi. Haastateltavien perheisiin oli kuulunut isä ja äiti, sekä yhtä lukuun ottamatta myös sisaruksia.

*Se mikä on jäänyt kodista, niin siellä oli sellainen perusturva. Ja kaikki sen jäsenet oli sinne kotiinpäin kallistuneita, että kaikki puolusti sitä yhteistä kotia. Se on heijastunut koko elämääni.*

Lisäksi jokaisella vapaaehtoistyöntekijällä oli ollut lapsena ja nuorena ystäviä, ja näin ollen saanut tuntea olevansa hyväksytty viiteryhmäänsä. Kaksi haastateltavaa viidestä oli kokenut lievää kiusaamista kouluaikoina, mutta eivät kokeneet sitä merkityksellisenä muiden arvokkaiden ystävyysuhteiden ansiosta.

Mielenkiinto kohdistui edelleen siihen, missä määrin lapsuuden ajan kasvatuksella on merkitystä myötätunnon kokemisen kehittymisessä. Aiemmat teoriathan pitivät myötätuntoa opittavana taitona sekä kotikasvatuksesta omaksuttujen arvojen aikaansaannoksena (Wuthnow 1991, 302; Goetz ym. 2010, 354). Kuitenkin ainoastaan yksi haastateltava viidestä kertoi saaneensa kotikasvatuksen kautta käytännön mallin vapaaehtoistyön tekemisestä.

*Mä olen kasvanut lapsesta saakka tähän...Mä olen niin kasvanut siihen kiinni, että niin vaan tehdään. Se on elämäntapa.*

Tutkielman kannalta erityisen mielenkiintoista oli kuitenkin huomata, että jokaisen haastatellun vapaaehtoistyöntekijän lapsista vähintään yksi oli joko vapaaehtoistyössä tai auttajan ammatissa tai molemmissa. Arvopohjalla nähdäänkin yleisesti ottaen olevan merkitystä auttamisen kokemisena merkityksellisenä ja tärkeänä (Wuthnow 1991, 302). Tämän myötätuntoisuuteen mahdollisesti johtavan arvokasvatuksen taas oli sanojensa mukaan kokenut vastaajista jokainen. Haastateltujen elämänarvot olivat seuraavat: perhe (2), uskonto (3), isänmaa (2), rehellisyys (4), lähimmäiset, koti, toivo, rakkaus ja työ, joista vastaajat kokivat omaksuneensa vähintään yhden arvon jo vanhemmiltaan.

*Isä opetti, että mitä vaan voit tehdä, jos kaikkia ihmisiä katsot silmiesi tasalta.*

Vahva arvotietoisuus sekä niin sanottujen perinteisten arvojen kannattaminen liikkuvatkin samansuuntaisesti sekä myötätunnon kokemisen että vahvan resilienssin kanssa, joiden totesimme teoriaosuudessa olevan pohjimmiltaan arvoperustaisia toiminnan mahdollistavia tekijöitä (Goetz ym. 2010, 351; Walsh 2006, 49). Erityisen mielenkiintoista on löytää rehellisyys yleisimpänä esiintyvänä arvona, joka osaltaan heijastuu vahvasti analyysin seuraavaan luottamuksen teemaan.

Luottamukseen liittyvistä kysymyksistä selvisi, että haastatelluista jokainen yhtä lukuun ottamatta luotti ihmisiin helposti tai melko helposti. Tämä tuli esiin heidän kertoessaan olevansa luottavaisia uuden ihmisen seurassa, sekä luottavansa toisen ihmisen sanoihin ja tekoihin. Neljä vastaajaa viidestä kertoi, ettei epäluottamukseen ole syytä, ellei luottamusta ole jollakin tapaa todistetuksi rikottu. Heistä myös jokainen totesi, että mikäli luottamus jonkin tapahtuman seurauksena katoaisi, olisi oma asennoituminen kyseistä henkilöä kohtaan siinä tapauksessa harkittava uudelleen. Kaksi haastatelluista totesi luottavansa ihmisiin aivan liian helposti.

*Kyllä minä kai luotan ihmiseen niin ihan niin kauan, ettei se osoita jotain epäluottamusta, ja anna aihetta siihen. Ei mulla ole pienintä epäilystäkään ihmisen luotettavuudesta. Peilaan sitä itseeni, kun yritän olla luottamuksen arvoinen, niin mä odotan että toinenkin on semmoinen. Ja jos jotain tapahtuu, niin sitten järkkyy tämä luottamus.*

*Kyllä periaatteessa mä luotan ihmisiin, niinku liiankin helposti, että en mä ensimmäiseksi epäile pahaa.*

*Kyllä mä olen vähän varauksellinen... En mä nyt sano että olen epäluuloinen...Että en ihan purematta niele kaikkea. En tiedä mistä sitten johtuu, mutta kyllä olen vähän varauksellinen kyllä.*

Huomionarvoista kuitenkin on, että jokainen haastatelluista luotti elämäänsä ja asioiden järjestymiseen ilman pienintäkään epäilyä siitä, että asiat järjestyvät aina parhain päin.

*Elämä on opettanut. Sitä sanotaankin, että asioilla on tapana järjestyä. Mutta kyllä se näin on, että tällä vähäisellä elämäkokemuksella on oppinut sen, että kyllä ne yleensä asiat selviävät, vaikka voisi välillä vaikeaa olla. Positiivinen elämänasenne on vallitseva.*

*”Det är best som det går”. Siis mä luotan johdatukseen ihan kokemuksen perusteella.*

Neljä viidestä totesi luottamuksen elämää kohtaan vahvistuneen sekä vastoinikäymisten selättämisen että vapaaehtoisen auttamisen kautta, ja luottamuksen koettiin olevan opittua toiminnan kautta, mikä erottui haastattelun ilmauksista korostuneella tavalla. Luottamus elämää kohtaan oli siis rakentunut iän myötä, omien vastoinikäymisten selvittämisen ja toisten auttamisen kautta. Jokainen haastateltava oli oman toimintansa ansioista selviytynyt ja oppinut sitä kautta luottamaan elämään. Toimintamuotoina oman selviytymisen tueksi ilmaisuista poimittiin seuraavat: auttaminen, myötätunnon kokeminen, liikunta, musiikki, terapia, vapaaehtoistoiminta, musiikki ja asioiden harjoittelu.

*Ne on opettanu selviytymään, että täytyy tehdä jotakin asian hyväksi.*

*”Ahkeruus kovan onnen voittaa”.*

*Jotakin tässä nyt sitten on tehtävä, etteihän sitä nyt ihan voi olla tekemättä mitään!*

*Jos et muuta pysty tekemään, niin hyvää pystyt tekemään toiselle.*

*Tulee otettua kiinni asioista paremmin.*

Haastattelussa tuli ilmi se, miten vahvasti toisten ihmisten ongelmien kuunteleminen käynnisti auttajassa halun ratkaista pulma juurikin käytännön tasolla, eikä vain tyytyä kuuntelemaan. Tämä on yhteen sopiva aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, jonka mukaan luottamus omiin kykyihin auttajana sekä elämässä selviytymiseen käynnistää käytännön toiminnan, johon myös myötätunnon kokeminen kuuluu (Kanov ym. 2004, 812–815).

*Siitä jäi sieluun sellainen...että jotakin pitää tehdä näiden ihmisten kanssa.*

*Kyllähän siellä tietysti sitten ihan vilpittömästi yritetään niitä asioita käsitellä, ja ehkä ehdottaa sitten jotakin ratkaisua ongelmiin.*

*Me ollaan kyllä aikapaljon...niin ihan autettu ihmisiä.*

Haastatteluaineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa tarkasteltiin ilmaisuja aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa. Teoriaohjaavan luonteensa vuoksi analyysin raportointi eteni teorian ja empirian vuoropuheluna. Yhteenvedona tästä vuoropuhelusta toteutetaan analyysin toinen vaihe, jossa ilmaisut johdetaan omiin teorialuokkiinsa, sekä luodaan havainnointia helpottava taulukkomalli. Tästä mallista voidaan nähdä sekä aineistossa esiintyneet teorialuokat että mahdolliset aineiston pohjalta syntyneet uudet luokat.

### 5.2.2 Ilmaisujen pelkistäminen ja ohjaaminen teorialuokkiin

Analyysin toinen vaihe aloitetaan ilmaisujen pelkistämällä mahdollisimman lyhyiksi tai muodostaen niistä yleisesti ymmärrettäviä termejä. Ilmaisujen luokittelu omiin teorialuokkiinsa tehdään edelleen soveltaen teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, kooten analyysin ensimmäisessä vaiheessa esiintyneitä ilmaisuja sopiviin teorialuokkiin. Tämä mahdollistaa aineiston analyttisen tarkastelun ja aiempien teorioiden merkitys nouseekin tässä vaiheessa selkeämmin esiin.

Aiemmasta teoriakirjallisuudesta nousee selviksi teemoikseen seuraavat teorialuokat: *vapaaehtoistyön vaikutukset hyvinvointiin, myötätunnon kokemisen yhteydet resilienssiin, myötätunnon kokemisen syntyminen oikeudenmukaisuuden tunteesta, stressinsietokyvyn ja anteeksiannon merkitykset resilienssissä, ongelmanratkaisutaitojen yhteys resilienssiin, sosiaalisen tuen merkitys resilienssiprosessissa, stressinsietokyvyn yhteydet myötätunnon kokemisen syntymiseen, myötätunnon ja resilienssin arvostettavuus, myötätunnon*

*kokemisen yhteys tunnesäätelytaitoihin, sosiaalisten suhteiden ja prososiaalisen toiminnan merkitys, sekä myötätunnon ja luottamuksen luonteet opittavina taitoina.* Pelkistettyjä ilmauksia analysoimalla aineistosta löytyy kaksitoista ensimmäisen vaiheen teorialuokkaa, jotka ovat samansuuntaisia aiempien teorioiden ja tutkimustulosten kanssa.

Ilmaisujen analyysia jatketaan etsimällä jo syntyneistä teorialuokista sekä yhdistäviä että erottavia tekijöitä. Tämä tapahtuu keräämällä teorialuokkien yhdistäviä elementtejä yhteen, sekä muodostaen mahdollisia uusia havaintoja (taulukko 2). Näin saadaan tutkijan omaa päättelyä hyödyntämällä ilmaisut ohjattua sopiviin teorialuokkiin sekä annetaan mahdollisten uusien teorialuokkien löytyä.



**Taulukko 2.** Ilmaisujen luokittelu teoriaohjaavasti.

ILMAISUT	TEORIALUOKAT 1	TEORIALUOKAT 2
-SISÄLTÖÄ ELÄMÄÄN -HYÖDYLLISYYDEN TUNTEITA -YHTENKUULUVUUTTA -SOSIAALISIA SUHTEITA -ONNELLISUUTTA -VOIMAVAROJA	VAPAAEHTOISTYÖN VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN	TOIMINTA
-SOSIAALISET TAIDOT KEHITTYNEET -MERKITYKSENANTO -TUNNETAIDOT KEHITTYNEET -ITSETUNTEMUS KEHITTYNYT -SELVIITYMISKYKY VAHVISTUNUT	MYÖTÄTUNNON KOKEMISEN YHTEYDET RESILIENSSIIN	TOIMINTA
-HALU OLLA AVUKSI -SAANUT ITSE APUA, HALU ANTAA MUILLE -PAHA MAAILMA -SUURIA ONGELMIA IHMISSILLÄ -HÄTÄÄ ON NÄHTY	MYÖTÄTUNNON KOKEMUS SYNTYY OIKEUDENMUKAISUUDEN TUNTEESTA	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT
-KYLÄ MÄ KESTÄN HYVIN STRESSIÄ -MIELESTÄNI AIKA HYVIN -ILMEISESTI -VAIKEA ARVIOIDA -EN MÄ SEINILLE LENNÄ, JOS JOTAIN SATTUU -JOKAINEN TOIMI SOVITTELEVANA OSAPUOLENA RIITATILANTEISSA	STRESSINSIETOKYKY JA ANTEEKSIANTO  OLENNAISIA RESILIENSSIN KANNALTA	LUOTTAMUS
-VASTOINKÄYMISET OSA KOULUTUSTA -TUNNETAIDOT KEHITTYNEET -ONGELMANRATKAISUTAIDOT KEHITTYNEET -ONGELMIEN KOHTAAMINEN HELPOTTUNUT -MERKITYKSENANTO -VASTOINKÄYMISET VAHVUUDEKSI	ONGELMANRATKAISUTAIDOT VAHVISTUVAT VAPAAEHTOISTYÖSSÄ	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT  LUOTTAMUS  TOIMINTA
-YKSIN EN PÄRJÄISI -KOKEMUKSET JA SE TUKI SIINÄ -ASIOIDEN JAKAMINEN AUTTAA JAKSAMAAN -SELVINNYT VERTAISTUEN AVULLA OMISTA ONGELMISTAAN	SOSIAALINEN TUKI	VERTAISTUKI
-TURVALLINEN LAPSUUS -YHTENÄINEN PERHETAUSTA -LAPSUUDESSA JA NUORUUDESSA KAIKILLA IKÄTOVEREITA -KAHDELLA LIEVÄÄ	STRESSINSIETOKYKY →KIINTYMYSSUHDE →MYÖTÄTUNTO	LUOTTAMUS

KOULUKIUSAAMISTA -EI KOKEMUKSIA YKSINÄISYYDESTÄ		
-PERHE (2) -USKONTO (3) -ISÄNMAA (2) -REHELLISYYS (4)	MYÖTÄTUNTO MORAALINEN TUNNE  ARVOTIETOISUUS MAHDOLLISTAA VAHVAN RESILIENSSIN	LUOTTAMUS
-LUOTTAMUS VAHVISTUNUT ONGELMIEN RATKAISEMISEN KAUTTA -VAHVISTUNUT AUTTAMISEN KAUTTA	MYÖTÄTUNTO SYNTYY LUOTTAMUKSESTA OMIIN TUNNESÄÄTELYTAITOIHIN	LUOTTAMUS  TOIMINTA
-VERTAISTUKI -MERKITYKSENANTO -HYVÄKSYTYKSITULEMISEN TUNTEET -VARMAT TUNNETAIDOT	SOSIAALISET SUHTEET JA PROSOSIAALISUUS	TUNNE- JA VUOROVAIKUTUSTAIDOT  NARRATIIVISUUS
-RAKENTUNUT IÄN MYÖTÄ -OPITTUA TOIMINNAN KAUTTA -VAHVISTUNUT AUTTAMISEN KAUTTA	LUOTTAMUS OPITTAVA TAITO	RESILIENSSI OPITTAVA TAITO
-MÄ OLEN KASVANUT SIIHEN KIINNI -SE ON ELÄMÄNTAPA -ARVOKASVATUS -JOKAISEN VASTAAJAN LAPSI OLI JATKANUT VAPAAEHTOISTYÖSSÄ TAI AUTTAJAN AMMATISSA	MYÖTÄTUNTO OPITTAVA TAITO	

Toisen vaiheen teorialuokkia muodostuu yhteenvedon jälkeen yhteensä kahdeksan, jotka pitävät sisällään useampia teoriaohjaavia termejä. Nämä termit löydetään päättelyn avulla teorialuokkien sisällöistä: *toiminta, tunne- ja vuorovaikutustaidot, luottamus, vertaistuki, narratiivisuus ja resilienssi opittava taito*.

Toisen vaiheen teorialuokkia tarkastelemalla voidaan havaita, että tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat yhtenä yleisimpänä kategoriana resilienssin vahvistamista käsittelevässä analyysissä esiintyen teorialuokissa kolme kertaa. Aiempaan tutkimus- ja teoriakirjallisuuteen nähden samansuuntaisina havaintoina voidaan pitää myös vertaistuen ja narratiivisuuden merkityksiä tutkittavan aiheen kannalta sekä resilienssin luonnetta opittavana taitona, jotka kaikki esiintyvät teorialuokissa yhden kerran. Uusina

teorialuokkina syntyvät päättelyn ja analyysin kautta luottamuksen ja toiminnan teorialuokat. Analyysin mukaan luottamus esiintyy teorialuokissa eniten, jopa viidessä eri teorialuokassa. Toiminta taas esiintyy luottamusta hieman vähemmän, neljässä teorialuokassa. On kuitenkin huomattava, että toiminnan teorialuokka muodostui analyysissa ilman ennakkoteorioita tai hypoteeseja.

### 5.2.3 Psyykkisen resilienssin vahvistuminen

Tutkielman lähtöoletuksena olleet vapaaehtoistyön yhteydet ihmisen kokonaisvaltaiseen onnellisuuteen ja hyvinvointiin voidaan todeta vahvoiksi myös tämän tutkimuksen laadullisen aineiston perusteella, sillä kaikki haastateltavat kokivat vapaaehtoistyön tekemisen itsessään psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia edistävänä. Vapaaehtoistyön koettiin tuovan muun muassa sisältöä elämään, hyödyllisyyden tunteita, yhteenkuuluvuutta, sosiaalisia suhteita, onnellisuutta sekä voimia jaksaa omaa elämäänsä paremmin. Erityisen merkittävää onkin huomata, että jokainen haastateltava koki oman henkilökohtaisen selviytymiskykynsä vahvistuneen juuri myötätunnon kokemisen kautta. Vapaaehtoistyön kerrottiin vahvistaneen valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä ja heidän ongelmiaan, asettaa oman elämänsä ongelmia suurempiin mittasuhteisiin, opettaneen ongelmanratkaisutaitoa, tunteiden tunnistamista sekä itsetuntemusta.

Aineistoanalyysin toisessa vaiheessa luodut kahdeksan teorialuokkaa antoivat toivottua lisäselvennystä myötätunnon kokemisen yhteyksistä resilienssin vahvistumiseen, ja näin ollen vastauksia tutkimuksen toiseen tutkimuskysymykseen.

Tämän tutkimuksen mukaan, tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen on erittäin tärkeää resilienssin vahvistumisen kannalta, ja sillä on mittava rooli sekä resilienssiprosessissa että resilienssin vahvistamisessa. Tämä näkyi siinä, että tunne- ja vuorovaikutustaidot esiintyivät kolmanneksi yleisimpänä teorialuokkana. Resilienssiprosessin mahdollisesti käynnistyessä, eli vastoinikäymisen kohdatessa, ihminen kykenee parhaimmillaan kohtaamaan ongelmanaiheuttajan hyvien vuorovaikutustaitojensa avulla sekä pystyy hallitsemaan tunteitaan harjoiteltujen

tunnetaitojensa ansiosta. Resilienssin vahvistumiseen taas johtaa tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, joiden harjoittelu mahdollistuu prososiaalisen toiminnan puitteissa hyvin moninaisilla tavoilla. Näitä taitoja voidaan kehittää erilaisten sosiaalisten vuorovaikutuskanavien kautta, kuten vertaistuen, auttamisen ja muun sosiaalisen toiminnan kautta, mitkä vapaaehtoistoiminnan kautta mahdollistuvat. Tutkimuksen mukaan, nämä kanavat mahdollistivat tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittelun, jotka paransivat stressinhallinnan, tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja ongelmanratkaisutaitojen koettua valmiutta. Tutkielman yhtenä tavoitteena oli myös saada lisäinformaatiota siihen, voiko yksilön resilienssi vahvistua myös toisten ongelmien käsittelyllä. Haastateltavat eivät kuitenkaan suoraan kokeneet asiaa näin, vaan merkitystä nähtiin mahdollisuudessa harjoitella ongelmien kohtaamista ja käsittelemistä tunnetasolla.

Aineistoanalyysi syvensi ymmärrystä siitä, että ihmisten erilaisten ongelmien kohtaaminen oli vahvistanut auttajien henkilökohtaista tunnesäätelytaitoa, tunteiden tunnistamisen taitoja sekä stressinsietokykyä. Tämä ei kuitenkaan osoittautunut tutkimuskysymysten kannalta tämän tutkimuksen merkittävämmäksi havainnoksi, ja näin ollen eroaa aiemmista tutkimustuloksista, joiden mukaan tunteesta toiseen siirtymisen tuomaa stressinsietokykyä on pidetty kaikista olennaisimpana resilienssitekijänä (Brown & Okun 2014, 179). Tämän tutkimuksen mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot kuitenkin luovat monipuolisen toimintakentän, jossa on erinomaiset edellytykset vahvistaa resilienssiä.

Tunne- ja vuorovaikutustaitoja merkittävämmäksi resilienssin vahvistajaksi muodostui tutkimuksen mukaan toiminta, mikä sai toiseksi eniten luokkaesiintyvyyttä analyysin toisessa vaiheessa. Toiminta koostui aineistossa sekä myötätunnon kokemisesta että muusta konkreettisesta toiminnasta, mitä tehdään vastoinikäymisten kohdatessa. Toiminta korostui aineistossa, sillä sen mukaan toisten auttaminen vahvistaa ennestään niin sanottua selviytymisen marssijärjestystä, jossa edetään ongelmien kohtaamisen ja käsittelyn kautta luomaan konkreettisia toiminnallisia ongelmanratkaisukeinoja. Tämän tutkimuksen keskittyessä erityisesti myötätunnon kokemiseen toiminnan muotona, korostui se luonnollisesti myös analyysissa. Kuitenkin pyydettäessä haastateltavia listaamaan kaikkia mahdollisia omaa selviytymistä helpottavia toiminnan muotoja, nousi myötätunnon kokeminen esiin erityisen voimakkaasti. Toiminnan merkitys korostui sekä vastaajien omassa henkilökohtaisessa elämänhistoriassa että myötätunnon kokemisessa, joka jo itsessään on toiminnallista empatian kokemista. Näin ollen toiminnan, ja myös

myötätunnon, voidaankin nähdä olevan koko haastatteluaineiston merkityksellisin tekijä vastoinikäymisten kääntämisessä yksilön vahvuudeksi, sillä se vuorovaikutteisen luonteensa vuoksi mahdollistaa parhaiten oman sisäisen resilienssin kannalta tärkeiden kehitystehtävien kehittymisen.

#### 5.2.4 Resilienssiprosessin käynnistävä voima

Kolmas tutkimuskysymys keskittyi määrittämään resilienssiprosessin käynnistymiseen liittyviä tekijöitä; Myös tähän kysymykseen analyysi muodosti uudenlaisen näkökulman. Aineistoanalyysin merkittävin teorialuokka oli nimittäin luottamus, joka esiintyi analyysin toisessa vaiheessa eniten, yhteensä viisi kertaa. Luottamuksen merkitys korostui analyysissa toiminnan mahdollistavana tekijänä, ei niinkään suoraan resilienssiä vahvistavana tekijänä. Tämä johtui poikkeuksesta siitä, että oman toiminnallisen selviytymisensä kautta ihminen oli oppinut luottamaan yhä vahvemmin sekä itseensä että elämäänsä. Analyysin mukaan olennaisen tärkeää olisi tiivistää omaa suhdetta ongelmiinsa, mikä taas ei ole mahdollista, mikäli ihmisellä ei ole alkeellistakaan luottamusta siihen, että ongelmista voisi selvitä.

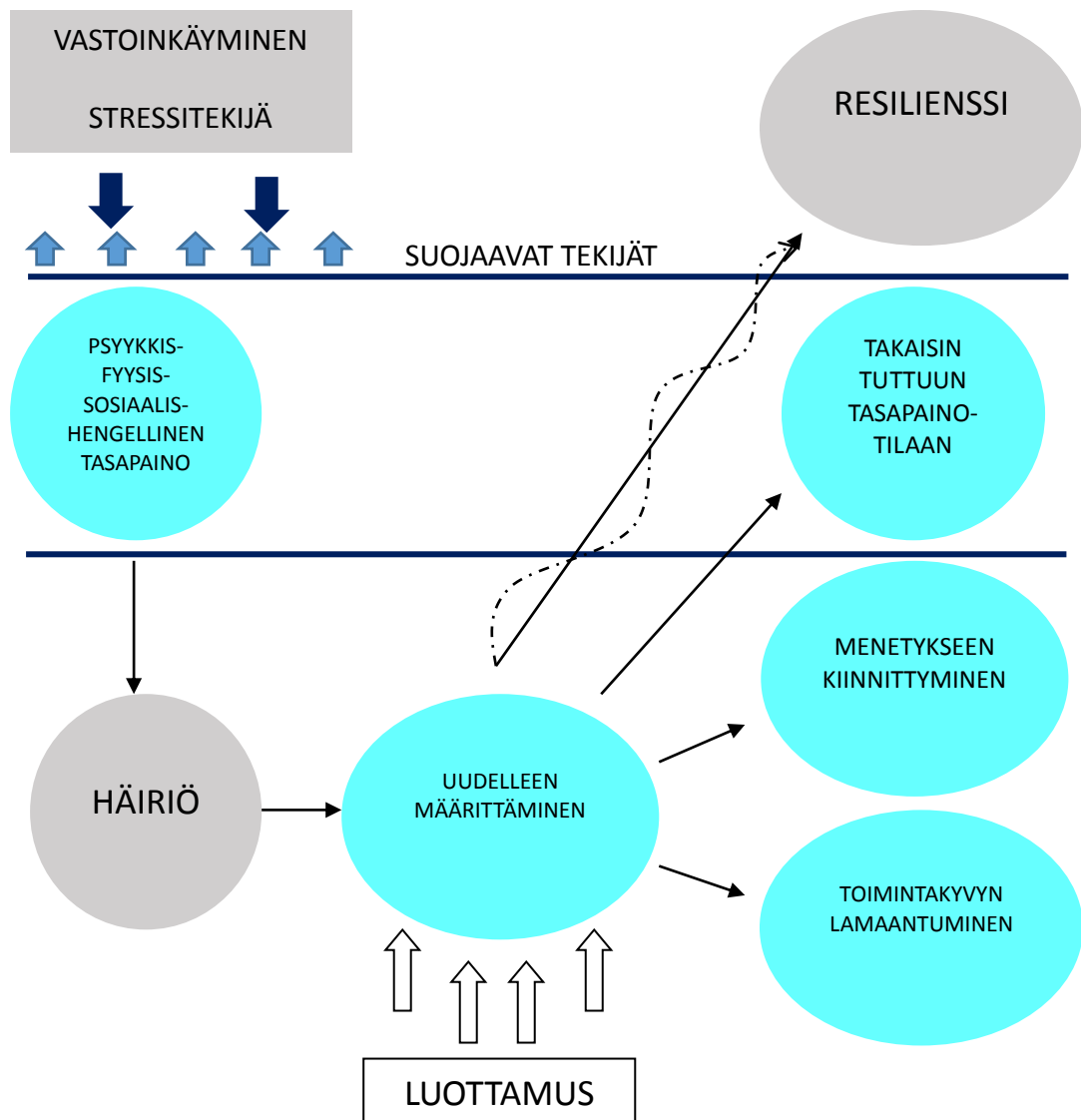
Laadullisen aineiston perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, että sisäinen luottamus olisi suoraan vahvistanut resilienssiä, sillä haastateltavat korostivat ratkaisevasti toiminnan merkitystä resilienssiä parhaiten vahvistavana tekijänä. Oli siis ymmärretty, että oma selviytyminen vaatii toimintaa ja konkreettisia käytännön tekoja oman tilanteen korjaamiseksi, mutta tätä toimintaa ei kuitenkaan voida aloittaa ilman luottamuksen antamaa alkuvoimaa. Vaikka osa haastateltavista oli kokenut sisäisen luottamuksen olleen aina jokseenkin hyvä, pystyttiin selkeästi todentamaan toiminnan yhteydet luottamuksen, ja sitä kautta myös resilienssin vahvistamiseen.

Pohdinnat myötätunnon erityisluonteesta suhteessa resilienssin vahvistumiseen tulevat ajankohtaiseksi tilanteessa, jossa ymmärretään luottamuksen rooli resilienssiprosessissa. On nimittäin selvää, että toiminnan vahvistaessa luottamusta, myös myötätunnon kokeminen vahvistaa luottamusta. Analyysin mukaan luottamus onkin rakentunut myötätunnon kokemisen kautta vahvimmin, sillä omien henkilökohtaisten tunne- ja

vuorovaikutustaitojen kehittyminen vahvistaa sisäistä luottamusta ja varmuutta toimia toisten ihmisten sekä heidän ongelmiansa parissa. Prososiaalisen toiminnan kautta koettu oman toiminnan tarpeellisuus taas mahdollistaa osaltaan luottamusta vahvistavat, hyväksytyksi tulemisen tunteet. Näin ollen voidaankin väittää, että tärkein resilienssin vahvistumisen mahdollistanut toiminnan muoto olisi myötätunnon kokeminen, koska se tapahtuu vuorovaikutussuhteiden kautta.

Omien elämäkokemusten saattaminen toisten ihmisten hyödyksi on luonut näille kokemuksille aivan uudenlaisen merkityksen; toisten ihmisten ongelmien kohtaaminen auttaa asettamaan omat elämäkokemuksensa laajempaan kehyskertomukseen ja tällä tavalla luomaan oman elämän narratiivista näkökulmaa. Prososiaalinen toiminta luokin siis mahdollisuuksia, joissa ihminen pääsee tutustumaan oman elämänsä kipukohtiin. Auttamiskonteksti mahdollistaa kohtaamaan vastoinkäymiset aivan eri näkökulmasta kuin ihminen olisi yksin koskaan kohdannut – hyödyllisinä voimavaroina. Luottamuksen ollessa toiminnan mahdollistaja, voidaan tästä päätellä, että myötätunnon kokemiseen vaaditaan edes vähäinen usko omaan auttamispanokseen, jota voi toisille ihmisille tarjota. Aineistossa jokainen auttaja uskoikin epäilemättä omasta työpanoksesta olevan hyötyä autettaville. Näin ollen siis luottamus ja toiminta käyttäytyvät teoreettisesti vastavuoroisesti; luottamus ruokkii toimintaa ja toiminta luottamusta, ja näin ollen vahvistaa yksilön psyykkistä resilienssiä – taitoa päästä vastoinkäymisistä takaisin jaloilleen.

Tämän tutkimuksen tulos luottamuksesta resilienssiprosessin aikaansaavana voimana näkyy liitettynä Glenn Richardsonin (2002) resilienssin metateoriaan (kuvio 3), jossa se mahdollistaa rakentavan, positiiviseen kehitykseen johtavan toiminnan. Luottamuksen voimalla ihminen pystyy aloittamaan toiminnan, joka taas edelleen johtaa joko takaisin tasapainotilaan tai jopa resilienssiin – entistä parempaan tilaan. Toiminnan laatu ja muoto taas määrittävät sitä, millä tavalla ja millaisilla resursseilla ihminen käsittelee vastoinkäymisiään. Mikäli esimerkiksi ihmisellä on hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, stressinsietokyky, vertaistukea sekä mahdollisuus laittaa ongelmia laajempaan merkityskehykseen, on resilienssin käynnistyminen hyvin todennäköistä. Vastaavasti, epäluottamus omaa selviytymistä kohtaan passivoi ihmistä ja heikentää toiminnallista ongelmien kohtaamista. Tämä aiheuttaa turhautuneisuutta ja stressiä, eikä ihminen pysty kiinnittymään resilienssiä vahvistavaan toimintaketjuun (kuvio 1).



**Kuvio 3.** Luottamuksen sijoittuminen resilienssin metateoriaan. (mukaillen, Glenn Richardson 2002).

Luottamus toimii resilienssiprosessin kriittisimmässä pisteessä, uudelleen määrittämisen aikana, jolloin ihminen päättää tietoisesti tai tiedostamattaan siitä, miten vastoinkäymisen yllättäessä hän mahdollisesti toimii. Luottamus mahdollistaakin tietynlaisen

ponnistusalustan, jonka avulla ihminen pystyy ”ottamaan kiinni asioista paremmin” ja ryhtymään toimintaan vaikeuksien selättämiseksi. Yksilön sisäinen luottamus ei kuitenkaan ole millään tavalla yksiselitteistä, vaan se rakentuu monista eri tekijöistä, aina varhaisesta vuorovaikutuksesta lähtien. Tämän tutkimuksen kannalta olennaista on huomata, että sisäistä luottamusta voidaan vahvistaa läpi elämän, juuri prososiaalisen toiminnan ja selviytymisen kokemusten sekä toiminnallisen asennoitumisen kautta suhteessa vastoinikäymisiin. Kysymykseen siitä, miten ihminen muuntaa luottamuksen resilienssiksi, voisi vastata hyvin yksinkertaisesti: toisten ihmisten avulla. Tätä olennaista tekijää ei ole huomioitu resilienssin metateoriassa, jonka vuoksi siitä puuttui kokonaan myös prosessin aikaansaava alkuvoima.

Analyysin mukaan sekä myötätunto että luottamus ovat opittavia taitoja. Termien oppiminen mahdollistuu sillä, että ne pohjautuvat arvoihin, joita voidaan omaksua oman toiminnan pohjaksi jo kasvatuksen kautta tai myöhemmin elämässä. Tutkimuksessa erityistä huomiota herätti se, miten helposti myötätunnon kokeminen oli opittu perhepiirissä, omien vanhempien tehdessä vapaaehtoista auttamista. Luottamuksen taas on mahdollista kehittyä omien elämänongelmien kohtaamisen ja ratkaisemisen kautta, sekä saamalla eräänlaista kosketuspintaa omien ongelmien käsittelyyn toisten auttamisen kautta. Elämäkokemuksen tuoma luottamus selviytymiskyvystä luo myös mahdollisuuden nähdä elämänongelmat aivan uudentlaisessa valossa – voimavaroina.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän sosiaalipsykologian alaan kuuluvan Pro gradu -tutkielman tavoitteena oli saada lisää ymmärrystä myötätunnon kokemisen mahdollisista yhteyksistä psyykkisen resilienssin vahvistamiseen. Tämän yhteyden tarkentaminen oli tärkeää, sillä aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaan ei ole vielä pystytty vastaamaan siihen, mikä on sekä resilienssiproessin että myötätunnon kokemisen käynnistävä voima. Lisäksi suomalaisella terveys- ja hyvinvointisektorilla ei ole kovinkaan suuressa mittakaavassa vielä hyödynnetty psyykkisen resilienssin mahdollisuuksia, eikä myöskään hahmotettu täysin sen ulottuvuuksia vapaaehtoistyöhön nähden. Tutkimusaiheen ollessa suomalaisessa tutkimuskontekstissa vielä melko uusi, nähtiin mielekkäänä tarkastella



ilmiöiden yhteyksiä juuri kotimaisen aineiston avulla. Käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta katsottuna oman haasteensa kuitenkin antoi ilmiöiden moninaisuus sekä erityisesti resilienssi-termin tuntemattomuus kantaväestölle. Lähtökohtaisesti tästä syystä päädyttiin aineisto- ja menetelmätriangulaatioon, joiden uskottiin tuovan laajempaa ymmärrystä, sekä tarkempaa tietoa tutkimuskysymyksiä ajatellen.

Kvantitatiivinen tutkimusaineisto pyrki vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, joka tarkasteli myötätunnon kokemisen ja psyykkisen resilienssin mahdollisia yhteyksiä. Määrällisen analyysin mukaan toisten ihmisten auttaminen on vahvemmassa yhteydessä yksilön subjektiiviseen onnellisuuteen kuin resilienssiin. Kuitenkin sekä auttaminen että onnellisuus ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä resilienssiin, ja tulokset pysyvät merkitsevinä myös sosiodemografisten muuttujien yhteydessä. Näiden ilmiöiden yhteys näkyy sekä merkitsevinä tilastollisina yhteyksinä että laadullisessa analyysissä, joka antoi tarvittavaa tarkennusta yhteyden luonteeseen. Laadullisen analyysin mukaan osa haastateltavista oli ryhtynyt auttamaan toisia ihmisiä jopa sellaisina hetkinä, jolloin he itse olivat suurissa henkilökohtaisissa ongelmissa ja juuri auttamisen kautta saaneet elämänsä raiteilleen. Suhteessa resilienssiin, erityisen merkittävää oli juuri vastoinikäymisten läpikäyminen, mikäli haluttiin lisätä kokemusta elämän onnellisuudesta. Lisäksi jokainen haastateltava sanoi kokeneensa oman selviytymiskykynsä vahvistuneen myötätunnon kokemisen kautta. Samalla tavalla he myös kokivat, että auttaminen lisäsi heidän elämäänsä onnellisuuden kokemuksiin. Näin ollen voidaan auttamisen todeta vahvistavan resilienssiä juuri ongelmien kohtaamisen kautta sekä lisäävän tätä myöden myös onnellisuutta.

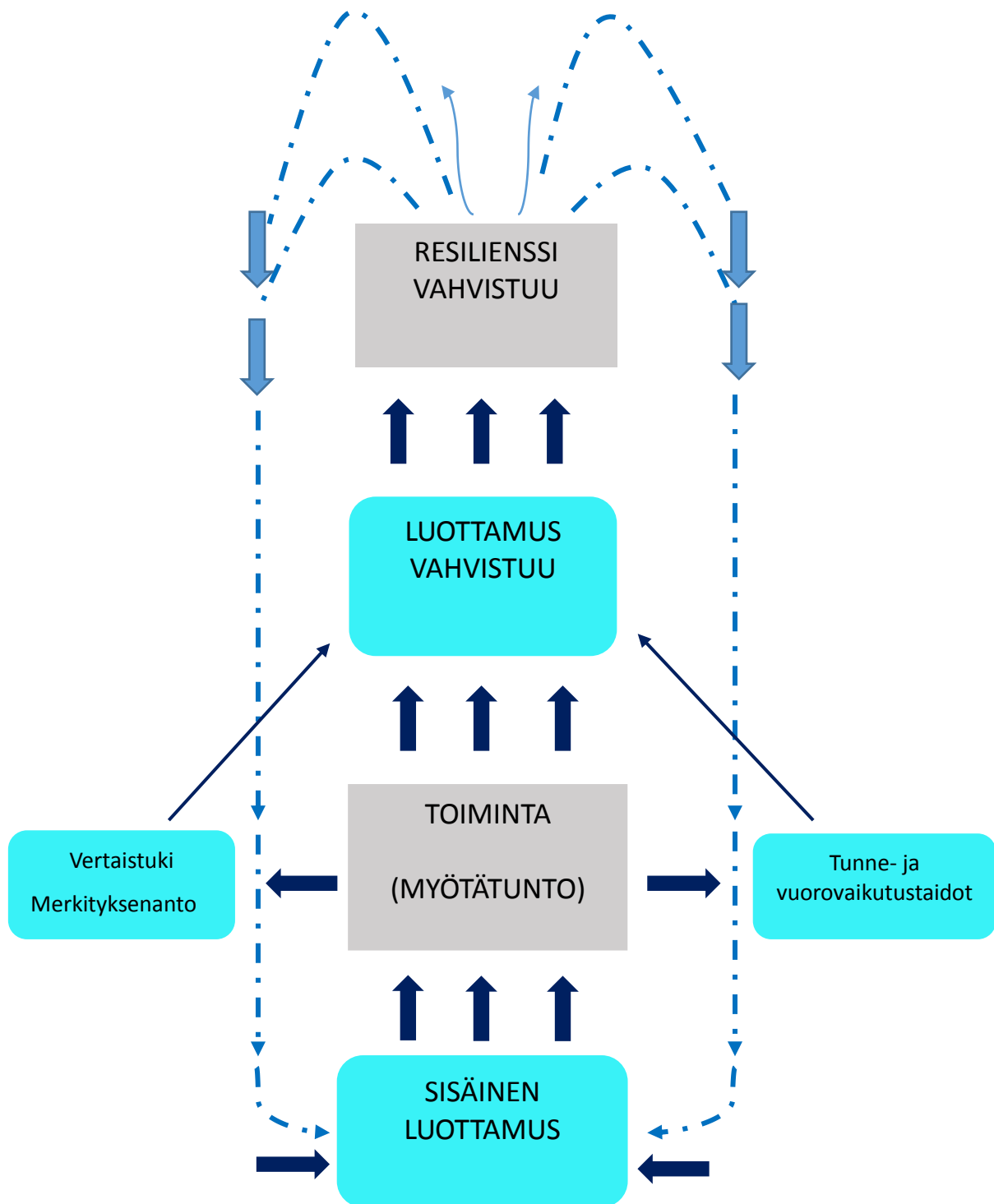
Sosiodemografisten muuttujien vaikutukset näkyivät malleissa siten, että iän noustessa auttaminen on yhteydessä yhä enemmän ihmisten resilienssiin ja onnellisuuden merkitys resilienssin selittäjänä laskee. Näitä tuloksia voisi helposti selittää sillä, että ikäihmisillä on usein enemmän vapaa-aikaa käytettävissään, jota voi viettää prososiaalisen toiminnan parissa. Kuitenkin tämän tutkimuksen laadullisten tutkimustulosten mukaan, resilienssi on opittava taito, jota opitaan elämän ongelmien ratkaisemisen, ja niistä selviytymisen kautta – toisin sanoen iän myötä. Ihmisen kyky oppia löytämään voimansa vaikeuksistaan mahdollistuu siis vain elämällä sekä ratkaisemalla itse toiminnan kautta oman elämänsä solmukohtia. Onnellisuuden tilastollinen merkitys siis saattaa vähentyä siksi, koska opitaan arvostamaan myös elämän varjopuolia sekä niiden tuomia uusia voimavaroja.

Toinen tutkimuskysymys halusi tarkentaa myötätunnon kokemisen ja resilienssin vahvistumisen yhteyttä sekä tämän yhteyden luonnetta. Näiden kahden ilmiön keskinäisen suhteen ymmärtäminen mahdollisti havainnon siitä, että niillä on hyvin samankaltainen luonne; Ne molemmat pohjautuvat arvoihin, syntyvät luottamuksesta ja ovat opittavia taitoja. Laadulliset tutkimustulokset antoivatkin hyvin selkeän vastauksen siitä, että myötätunnon kokeminen vahvistaa resilienssiä selvästi. Tulosten mukaan myötätunnon kokeminen tuo mukanaan mahdollisuuden oppia tunne- ja vuorovaikutustaitoja kohtaamalla erilaisia ihmisiä ja heidän ongelmiaan, stressinhallintaa, tunnetaitoja, itsetuntemusta sekä ongelmanratkaisutaitojen valmiutta. Aineistoanalyysin perusteella olennaista oli juuri prososiaalisen toiminnan kautta mahdollistuva vuorovaikutuksen kanava, joka mahdollistaa vertaistuetun ongelmien käsittelyn. Luotettavien sosiaalisten suhteiden avulla sekä oman elämän kipukohdat että autettavien ongelmat on helpompi asettaa suurempaan, merkitykselliseen narratiiviin.

Tutkimuksen mukaan tunne- ja vuorovaikutustaidot eivät kuitenkaan osoittautuneet resilienssin kannalta merkityksellisimmäksi tekijäksi myötätunnon kokemisessa, vaan tärkeimmäksi resilienssin vahvistajaksi muotoutui analyysissa toiminnan teorialuokka. Toimintaa korostettiin tärkeimpänä resilienssin vahvistajana, oli sitten kyse ongelmien kohtaamisesta tai arkisista askareista. Näin ollen myötätunnon kokemisen ollessa toimintaa, on perusteltua väittää, että myötätunnon kokeminen on tämän tutkimuksen mukaan vahvin resilienssiä vahvistava tekijä. Tämä ei kuitenkaan riittänyt vastaamaan tutkimuksen kolmanteen tutkimuskysymykseen siitä, mikä on tämän toiminnan aikaansaava voima.

Kolmas tutkimuskysymys keskittyi määrittämään resilienssiprosessin käynnistymiseen liittyviä tekijöitä, koska tähän kysymykseen ei vielä ole aiemman tutkimuskirjallisuuden osalta saatu selvyyttä (Richardson 2002). Aiemmin ei myöskään ole täysin ymmärretty myötätunnon merkitystä resilienssiprosessin yhtenä vaikutusmekanismina (Hein 2014, 152). Tämän vuoksi tässä tutkielmassa haluttiinkin tarkastella hypoteettista mahdollisuutta, jossa myötätunnon kokeminen liittyisi jollakin tavalla resilienssiprosessin käynnistymiseen. Näihin kysymyksiin nähden, tutkimus tuottikin haluttua lisäinformaatiota.

Analyysin tulosten perusteella oli selvää, että resilienssin aikaansaava voima on luottamus. Tämä oli laadullisen aineiston perusteella ehdoton yhtäläisyys, mikä erottui ilmaisuista teoriaohjaavan päättelyn ansiosta. Sisäinen luottamus mahdollistaa siis toiminnan aloittamisen, eli tässä tapauksessa toimii sekä myötätunnon kokemisen alkuvoimana että resilienssiprosessin käynnistävänä voimana. Tässä yhteydessä myötätunnon kokemisen erityisluonne resilienssiä vahvistavana toimintana selittyy, sillä vapaaehtoistyössä koetut yhteisöllisyyden tunteet ja hyväksyvä ilmapiiri luovat ihanteelliset olosuhteet ihmisen syvimmän luottamuksen vahvistumiselle sekä tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Nämä yhdessä saavat aikaan jälleen uutta toimintaa ja myötätuntoa, sillä ihmisen minuus ja sisäinen luottamus voivat kasvaa sosiaalisten suhteiden kautta. Tutkimuksen tuloksia voidaan kuvata pelkistetyn resilienssin suihkulähdemallin avulla, joka kuvaa luottamuksen aikaansaamaa resilienssivirtaa (kuva 4).



**Kuva 4.** Resilienssiprosessin suihkulähdemalli.

Tutkielman johtopäätöksenä voidaan siis pitää sitä, että luottamus toimii resilienssivirran käynnistävänä voimana, sillä ihminen joka luottaa itseensä, selviytymiskykyensä sekä

toisiin ihmisiin, pystyy olemaan riittävän vahva käynnistääkseen toiminnan, tässä tapauksessa myötätuntoisen auttamisen. Toisin sanoen ihminen, joka luottaa, kokee myös myötuntoa ja ryhtyy käytännön tekoihin. Tässä toiminnan käynnistymisen pisteessä lepää myös resilienssivirran työntövoima, jossa omaan selviytymiseensä luottava ihminen nousee uusien ilmaantuvien vastoinkäymisten sattuessa yhä nopeammin jaloilleen. Tilanteessa, johon myötävaikuttavat myös prososiaalisen toiminnan muut resilienssin kannalta positiiviset asiat, kuten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen, merkityksenanto ja tunteiden säätelytaidot. Siinä missä epäluottamus korreloi huonoksi koetun terveyden kanssa (Hyypä 2002, 149), löytyy luottamus vahvan resilienssin mahdollistavana tekijänä, joka käynnistää sitä vahvistavia toiminnan muotoja, kuten myötätunnon kokemisen.

## 6.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen tuloksia voidaan pitää pääsääntöisesti luotettavina. Kvantitatiivisen aineistoanalyysin tuloksia muuttujien yhteyksistä onnellisuuteen voidaan pitää suurella todennäköisyydellä luotettavina, koska onnellisuus on muuttujana laajalti testattu, sekä käsitteenä hyvin tunnettu (esim. Lyubomirsky & Lepper 1999; Ojanen 2007). Kyseistä muuttujaa on siis käytetty pitkään ja se on vastaajille tuttu. Kysymykset resilienssistä ja vapaaehtoistyöstä saattavat heikentää tutkielman luotettavuutta hieman, sillä muuttujia koskevat kysymykset aineistossa asettavat pienimuotoisia haasteita; ensinnäkin resilienssikysymys oli hiukan epäselvä. Mikäli vastaaja lukee kysymykset nopeasti läpi, hän ei välttämättä ensilukemalta ymmärrä kysyttyä. Jälkimmäinen vapaaehtoistyötä koskeva kysymys kattoi myös urheiluseuroissa ja hyväntekeväisyysjärjestöissä tehdyn vapaaehtoistyön, joten vastaajissa oli myös heitä, jotka eivät ole auttamisen kautta sosiaalisessa kontaktissa tai eivät kohtaa toisten ihmisten varsinaisia elämänongelmia. Näin ollen auttamusmuuttuja toimi tämän tutkielman kysymysten kannalta luotettavammin kuin vapaaehtoistyömuuttuja. Lisäksi resilienssiä tutkittiin määrällisessä aineistossa ainoastaan yhdellä kysymyksellä, mikä on jokseenkin vähän. Kuitenkin aineistoja valittaessa European Social Survey osoittautui laadukkaaksi ja riittävän laajaksi. Kaiken kaikkiaan kvantitatiivisen aineiston tulokset toimivat odotetulla tavalla ja olivat aiempien tutkimusten kanssa samansuuntaisia. Regressioanalyysin tulokset olivat samansuuntaisia

huolimatta siitä, millainen regressioanalyysin tyyppi tai toteutustapa valittiin. Näin ollen kyseisiä analyysimenetelmiä käytettäessä luotettavuus ei merkittävästi heikentynyt. Lisäksi F-testin tulos oli kaikissa malleissa 1–3 erittäin merkitsevä ( $p < 0,001$ ). Mikäli tutkimusta halutaan laajentaa, voidaan sen luotettavuutta vahvistaa lisää ottamalla useampia sosiodemografisia muuttujia lisää mallinnukseen.

Haastatteluaineiston luotettavuutta tarkasteltaessa on huomioitava, että haastattelujoukko on valikoitu ja melko suppea. Lisäksi on huomioitava, että haastateltavat olivat arvotietoisia. Tällä saattaa kuitenkin olla vaikutuksia siihen, miten paljon vastaajat ovat pohtineet elämänsä vaikeuksia, selviytymisiä sekä muita suuria elämänkysymyksiä. Tämän kaltainen arvotietoisuus toimii siis tutkielmani kannalta ainoastaan helpottavana tekijänä, mikäli vastaaja on ennalta osannut pohtia teemoja, joita tutkija esittää kysymyksissään. Resilienssiähän kutsutaan arvovaikutteiseksi, jolloin omien arvojen tiedostaminen ja niiden vaaliminen mahdollistavat senkaltaisen henkisen kehityksen, jolla voisi olla tämän tutkimuksen tulosten kannalta informatiivinen merkitys. (Walsh 2006, 49.)

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tutkijan täytyy tehdä aineistolähtöistä päättelyä, jota tämän tutkielman analyysitavassa ohjaa vahvasti aiempi teoriapohja. Luotettavuus saa kaikupohjansa juuri tästä teoriayhteydestä, sillä tutkielmassa ei käytetty yhtään johtopäätöstä, joka ei olisi liitettävissä aiempiin tutkimuksiin tai teorioihin. Lisäksi laadullisen aineiston tulokset tuotiin monipuolisesti esiin myös niiltä osin, jotka eivät vastanneet aiempia teoriaoletuksia. Laadullisen aineisto-osuuden luotettavuutta arvioidessa on hyvä myös huomata, että aiempaa resilienssitutkimusta on tehty pääasiassa haastatteluaineistolähtöisesti silloin, kun on haluttu saada syväluotaavaa ymmärrystä resilienssin ominaisluonteesta (esim. Ungar 2013; Lietz 2011). Tämä lisää tutkimuksen luotettavuutta tilanteessa, jossa vakiintunutta resilienssimittaria ei ole vielä yleisessä tutkimuskäytössä (Liebenberg & Ungar & LeBlanc 2013).

## 6.2 Pohdinta

Tutkielman sisältöä tarkasteltaessa lukijalle voi parhaimmillaan välittyä samaan aikaan sekä ihmisen syvimmän olemuksen kompleksisuus että onnellisen ja terveen elämän

yksinkertaisuus. Tämänkaltaisen paradoksaalisuus on ominaista myös resilienssille, joka edustaa salutogeenistä näkökulmaa, mutta joka samaan aikaan vahvistuu vastoinkäymisten läpikäymisen kautta. Resilienssin luonteessa korostuu myös sen dynaaminen suhde ympäröivään maailmaan, kuten myös koherenssin käsitteen kanssa (Antonovsky 1979, 124). Tutkimuksen niin sanottu yksinkertaisin osuus löytyykin vasta sen ytimestä, sosiaalisista suhteista, joka epäilemättä täyttää sosiaalipsykologisen tunnusmerkistön. Sosiaaliset suhteet luovat ihmiselle mahdollisuuksia vahvistaa omaa sisäistä luottamustaan, mikä taas mahdollistaa resilienssin kannalta olennaisen toiminnan käynnistymisen. Toiminta edellyttää aina riskin ottamista, jota taas ei uskalleta ottaa ilman luottamusta. Samalla tavalla ongelmien kohtaaminen on riskialtista toimintaa, mutta ilman niiden kohtaamista emme saa käyttöömmme resilienssin paradoksaalista voimaa.

Tutkimuksen teoria- ja kirjallisuusosiossa pohdittiin resilienssiprosessin käynnistävän voiman luonnetta. Tutkimuksen tulosten mukaan toiminta ja toiminnan tahtotila eivät vielä yksin riitä resilienssivirran käynnistäjäksi, vaan varsinainen toiminnan aikaansaava alkuvoima on ihmisen sisäinen luottamus. Toiminnan ylläpitäminen, esimerkiksi ongelmien kanssa kasvokkain oleminen, saattaa vaatia tahtoa, rohkeutta, periksiantamattomuutta tai sisua, mutta varsinaisen resilienssivirran aikaansaavia voimia ne eivät tämän tutkimuksen mukaan ole. Tarvitsemme kuitenkin tahtoa ja rohkeutta, että pystymme kohtaamaan ongelmat. Uusi tutkimuskysymys voisi olla se, mikä saa aikaan tahdon ja rohkeuden? Tämän tutkimuksen tuloksia soveltaen sopisi kysyä, voisiko se olla sisäinen luottamus?

Tutkielma loi syväluotavaa ymmärrystä siihen, miten monipuolisesti toisten auttaminen lisääkään hyvinvointia. Erityisen mielenkiintoiseksi muodostuivat kuitenkin ihmisten selviytymis- ja elämäntarinoiden luonne luottamusta vahvistavina tekijöinä. Nämä tarinat on luotu jaettaviksi ja näiden kokemusten kautta me voimme saada rakennusmateriaalia myös oman elämämme vahvistamiseksi, jossa vastoinkäymisten tehtävänä on toimia ponnistusalueena. Haastatteluita tehdessäni kiinnitin huomiota myös siihen, millä tavalla vapaaehtoistyöntekijät puhuivat itsestään ja omista kokemuksistaan. He kohtelivat itseään lempeydellä ja selvästi näkivät oman narratiivinsa positiivisen minäkuvan kautta. Onkin vaikea sanoa, onko myötätunnon kokeminen toisia kohtaan herättänyt myötätuntoa myös heitä itseään kohtaan, vai onko myötätunto itseä kohtaan mahdollistanut sen kokemisen myös toisia kohtaan. Joka tapauksessa, tutkimustuloksiin nojaten uskon luottamuksen toimivan samalla tavalla. Näiden kahden termin, resilienssin ja myötätunnon, tärkein

yhdistävä tekijä kuitenkin lienee todellisuudessa se, että ne ovat opittavissa.

Jatkotutkimuksen tulisi suuntautua sekä määrälliseen että laadulliseen tutkimukseen, jossa pyritään saamaan syvempää ymmärrystä luottamuksen, toiminnan ja resilienssin välisestä suhteesta. Teoreettisen tutkimuksen lisäksi olisi merkittävää luoda konkreettisia käytännön toimintamalleja resilienssin vahvistamiseksi, joita voitaisiin käyttää esimerkiksi luontevana osana varhais- ja perusopetusta. Tähän sosiaalisten taitojen tai elämäntaito-opetuksen teemaan voisi tiiviisti liittyä vapaaehtoisen auttamisen työssäoppimisjakso, joka osaltaan voisi luoda läheisempää yhteistyötä julkisen ja kolmannen sektorin välillä. Lisäksi vapaaehtoisen auttamisen positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja resilienssiin tulisi tuoda esiin laajemmassa yhteiskunnallisessa mittakaavassa, sekä pohtia vapaaehtoistyön uusia mahdollisuuksia yhteistyössä julkisen sektorin kanssa.



## LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

Aaltonen, R. (1989). "Naturalistinen paradigma evoluutiotutkimuksessa". Teoksessa *Kriittinen ajattelu aikuiskasvatuksessa*, 145–162. Kansanvalistusseura. Pieksämäki.

Antonovsky, A. (1980), *Health, stress and coping*. Jossey Bass. San Francisco.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995), "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation". *Psychological bulletin*, 117:3, 497. Chicago.

Batson, C. D. & Shaw, L. L. (1991). "Encouraging words concerning the evidence for altruism". *Psychological Inquiry*, 2:2, 159–168.

Benard, B. (2004), *Resiliency: What we have learned*. WestEd. San Francisco.

Borgonovi, F. (2008). "Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness". *Social Science and Medicine*, 66, 2322.

Bradley, B. & Davis, T. A. & Kaye, J. & Wingo, A. (2014). "Developmental social factors as promoters of resilience in childhood and adolescence". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma* (toim. Kent ym.), 197–208. Routledge. New York.

Brown, S. L. & Okun, M. A. (2014). "Using the caregiver system model to explain the resilience-related benefits older adults derive from volunteering". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma* (toim. Kent ym.), 169–182. Routledge, New York.

- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books. New York.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E. & Berntson, G. G. (2002). "Loneliness and Health: Potential Mechanisms". *Psychosomatic Medicine* 64:3, 407–417.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis". *Psychological Bulletin*, 98:2, 310–357.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage. Los Angeles.
- Dalai Lama & Cutler, H.C. (2002). *Onnellisuuden taito. Elämän opaskirja*. Tammi. Viborg, Tanska.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act. A theoretical introduction to sociological methods*. McGraw-Hill Book Company. New York.
- Douven, I. (2011). "Abduction", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Edward N. Zalta (toim.), <<http://plato.stanford.edu/archives/spr2011/entries/abduction/>>. Luettu 10.2.2015.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. A. & Murphy, B. & Karbon, M. & Maszk, P. & Smith, M. & Suh, K. (1994). "The relations of emotionality and regulation to dispositional and situational empathy-related responding". *Journal of Personality and Social Psychology*, 66:4, 776–797.
- Eisenberg, N., Michalik, N., Spinrad, T. L., Hofer, C., Kupfer, A., Valiente, C., Liew, J., Cumberland, A. & Reiser, M. (2007). "The relations of effortful control and impulsivity to children's sympathy: A longitudinal study". *Cognitive Development*, 22, 544–567.
- Eskola, A. & Kurki, L. (toim.) (2001). *Vapaaehtoistyö auttamisena ja oppimisena*. Vastapaino. Tampere.

Eskola J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere.

European Social Survey 2012: Suomen aineisto (elektroninen aineisto). FSD2922, versio 1.0 (2014-03-13). Tilastokeskus (aineistonkeruu), 2013. Fitzgerald, Rory & Central Co-ordinating Team, European Social Survey & Turun yliopisto. Sosiaalipolitiikan laitos (tuottajat), 2013. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (jakaja), 2014.

Goetz, J. L., Keltner, D. & Simon-Thomas, E. (2010). "Compassion: An evolutionary analysis and empirical review". *Psychological Bulletin*, 136:3, 351–374.

Greenfield, E. A. & Marks, N.F. (2004). "Formal Volunteering as a Protective Factor for Older Adults. Psychological Well-Being." *The Journals of Gerontology*, 59:5, 258–264.

Grönlund, H. (2012). *Volunteerism as a mirror of society of individuals and society: reflections from young adults in Finland*. Department of Practical Theology. Helsinki.

Grimm, R. Jr., Spring, K. & Dietz, N. (toim.) (2007). *The health benefits of volunteering. A review of recent research*. Corporation for national & community service. Washington.

Hein, Grit (2014). "Empathy and resilience in a connected world". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma* (toim. Kent ym.), 144–155. Routledge, New York.

Helkama, K., Myllyniemi R. & Liebkind, K. (1998). *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Hoffman, M. L. (1981). "Is altruism part of human nature?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 121–137.

Huber, M., Klottnems, J.A. & Green, L. ym. (2011). "Health, how should we define it?" *British Medical Journal*, 343:7817, 235–237.

Hunter, K. I. & Linn, M. W. (1981). "Psychosocial Differences between Elderly Volunteers

and Non-Volunteers.” *International Journal of Aging and Human Development*, 12:3, 205–213.

Huttunen, J. (2012). *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Hyypä, M. T. (2002). *Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys*. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Jokivuori, P. & Hietala, R. (2007). *Määrällisiä tarinoita. Monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta*. WSOY. Helsinki.

Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost P. J. & Lilius, J. M. (2004). "Compassion in organizational life". *American Behavioral Scientist*, 47:6, 808–827.

Kent, M., Davis, M.C. & Reich, J.W. (2014). *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma*, Routledge. New York.

Lahti, Emilia (2014). "Sisu – toiminnan tahtotila". Teoksessa *Positiivisen psykologian voima* (toim. Uusitalo-Malmivaara L.). PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lee, R. M. & Robbins, S. B. (1998). "The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity". *Journal of Counseling Psychology*, 45:3, 338–345.

Lehtinen, E. (1991). "Ihminen tutkimuskohteena. Operationaalistamisen ongelmista". Teoksessa *Sosiaalisen pääoman kentät* (toim. Jokivuori, P.) Minerva kustannus. Jyväskylä.

Liebenberg, L., Ungar, M., & LeBlanc, J. C. (2013). "The CYRM-12: A brief measure of resilience." *Canadian Journal of Public Health*, 104:2, 131–135.

Liez, C. A. (2011). "Empathic Action and Family Resilience: A Narrative Examination of the Benefits of Helping Others." *Journal of Social Service Research*, 37, 254–265.

Luoh, M. C. & Herzorg, A. R. (2002). "Individual consequences of volunteer and paid work in old age: Health and mortality". *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 490–509.

Lyubomirsky, S. & Lepper, H. S. (1999). "A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research* 46:2, 137–155.

Maslow, A. H. (1943). "A Theory of Human Motivation." *Psychological Review*, 50:4, 370–396.

Masten, A.S. (2010). "Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development". *Canadian Education Association*, 49:3, 28–32.

Masten, A. S. (2013). "Competence, risk and resilience in military families: Conceptual commentary". *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16, 278–281.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R., (2005). "Attachment Security, Compassion, and Altruism". *Current Directions in Psychological Science*, 14:1, 34–38.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O. & Nitzberg, R. E. (2005). "Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping". *Journal of Personality and Social Psychology*, 89:5, 817–839.

Nummenmaa, L. (2009). *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Tammi Oy. Helsinki.

Nylund, M. & Yeung, A. B. (toim.) (2005). *Vapaaehtoistoiminta. Anti, arvot ja osallisuus*. Vastapaino. Tampere.

Ojanen, M. (2007). *Positiivinen psykologia*. Edita. Helsinki.

Oveis, C., Horberg, E. J. & Keltner, D. (2010). "Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity". *Journal of Personality and Social Psychology*, 98:4, 618– 630.

Park, C. L. & Slattery, J. M. (2014). "Resilience interventions with a focus on meaning and

values". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma* (toim. Kent ym.). Routledge. New York.

Penner, L. A. & Finkelstein, M. A. (1998). "Dispositional and structural determinants of volunteerism". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74:2, 525–537.

Pessi, A. B. (2011). "Religiosity and altruism – Exploring the link and it's relation to happiness". *Journal of Contemporary Religion*, 26:1, 1–18.

Piliavin, J. A. & Siegl, E. (2007). "Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal study". *Journal of Health and Social Behavior*, 48, 450–464.

Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J. & Smith, D. M. (2013). "Giving to others and the association between stress and mortality". *American Journal of Public Health*, 103:9, 1649–1655.

Richardson, G.E. (2002). "The metatheory of resilience and resiliency". *Journal of Clinical Psychology*, 58:3, 307–321.

Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Free Press. New York.

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press. New York.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology- An introduction". *American Psychologist*, 55:1, 5–14.

Siljander, P. (1992). "Metodologisen elektismin ongelma kasvatustieteessä". *Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja*, 1:23, 14–21.

Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). "Target article: Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry* 15:1, 1–18.

Thoits, P. A. & Hewitt, L. N. (2001). "Volunteerwork and well-being". *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115–131.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2013). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.

Ungar, M., Ghazinour, M. & Richter, J. (2013). "Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development?" *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54:4, 348–366.

Uusitalo-Malmivaara L. (toim.) (2014), *Positiivisen psykologian voima*. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Van Willigen, M. (2000). "Differential benefits of volunteering across the life course". *Journals of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 55, 308–318.

Walsh, Froma (2006). *Strengthening family resilience*. The Guildford Press. New York.

Waugh, C. E. (2014). "The regulatory power of positive emotions in stress". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma* (toim. Kent ym.). Routledge. New York.

Werner, E. E. (2012). "Children and war: Risk, resilience and recovery". *Development and psychopathology* 24:10, 553–558.

World database of happiness (2015). <<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>>. Luettu 6.2.2015.

Wuthnow, R.(1991). *Acts of compassion. Caring for others and helping ourselves*. Princeton University Press. New Jersey.

Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto (2014). <[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)>. (Viitattu 31.10.2014).

Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto (2014).  
<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/korrelaatio/korrelaatio.html>>. (Luettu 12.12.2014).

Yleinen suomalainen asiasanasto, 2014. <<http://vesa.lib.helsinki.fi/ysa/>>. Viitattu 13.11.2014.

Zautra, A. J. (2014). "Resilience is social, after all". Teoksessa *The resilience handbook – approaches to stress and trauma*, (toim. Kent ym.). Routledge. New York.

LIITE 1

HAASTATTELUSOPIMUS



## OPINNÄYTETYÖN AINEISTONKERUUUSEEN

Olen tekemässä sosiaalipsykologian alan pro gradu- tutkielmaa Tampereen yliopiston yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikössä.

Tutkielman aiheena on myötätunnon kokemisen yhteydet yksilön psyykkiseen resilienssiin.

Tutkielmaani varten haastattelen viittä (5) vapaaehtoistyöntekijää, jotka Tampereen Kaupunkilähetys on minulle etsinyt ennalta antamieni kriteereiden mukaan. Tärkeimpänä näistä oli pitkä historia vapaaehtoistyön parissa.

Kaikki haastattelut ovat luottamuksellisia, ja niitä käytetään ainoastaan tutkimustarkoituksessa. Tutkimuksessa noudatetaan tieteellisen toiminnan eettisiä periaatteita, sekä tieteellisiä toimintatapoja.

Haastattelut nauhoitetaan, että kaikki tieto saadaan tallennettua. Haastattelut kirjoitetaan puhtaaksi, ja kaikki haastattelumateriaalit pysyvät ainoastaan tutkijan hallussa luottamuksellisesti.

Tutkimuksessa haastateltavien nimet eivät tule esiin, ja henkilöiden tunnistamattomuus pyritään suojaamaan mahdollisimman hyvin.

Näitä sopimuksia on allekirjoitettu kaksi (2) kappaletta, molemmille osapuolille.

Tampereella 29.12.2014

---

Haastateltava

---

Tutkija

LIITE 2

Haastattelurunko

## Perustiedot

- Ikä
- Sp
- Koulutus
- Perhe ja lapset

## Vapaaehtoistyö

- Miten kauan tehnyt?
- Kenen hyväksi? Minkä järjestön/tahon alla? Millaista apua?
- Mikä sai ensimmäisen kerran aloittamaan?
- Mikä on saanut jatkamaan?/Miksi autat?
- Miten avustasi on autettavalle hyötyä?
- Oletko kohdannut vapaaehtoistyössä paljon ihmisten hätää?
- Miten selität itsellesi ihmisten hädän?
- Mietitkö ihmisten asioita omalla ajallasi, jäävätkö ne painamaan mieltä? Onko aina ollut näin?
- Onko ihmisten ongelmat opettaneet sinulle jotain? Jos on, niin mitä?
- Mikä on parasta vapaaehtoistyössä? Mitä olet oppinut siinä?

## Resilienssi

- Siedätkö hyvin stressiä?
- Oletko kohdannut itse omassa elämässäsi paljon vastoinkäymisiä? Millaisia?
- Millä tavoin olet selvinnyt niistä? Oletko käyttänyt jotakin tiettyä tapaa selviytymisen helpottamiseksi, esim. lenkkeily, uskonto...?
- Osaatko tunnistaa helposti omia tunteitasi? Entä toisten?
- Mieti nyt yksi elämäsi suurimmista vastoinkäymisistä. Kuvaile siihen liittyviä tapahtumia ja tunteita mahdollisimman tarkasti.
- Oliko palautuminen takaisin normaaliin arkeen helppoa/vaikeaa?
- Kun selvisit tästä, olitko jo tehnyt vapaaehtoistyötä?
- Saiko vastoinkäyminen sinut tekemään enemmän vapaaehtoistyötä?
- Onko oma selviytymiskykyysi muuttunut vapaaehtoistyösi kautta? Jos on, miten?

## Luottamus

- Luotatko helposti toisiin ihmisiin?
- Luotatko helposti siihen, että asiat järjestyvät? Jos luottaa, niin miksi? Onko se opittua? Ovatko kokemasti vastoinkäymiset saaneet sinut luottamaan elämään?
- (-Miksi ongelmasi ovat vahvistaneet luottamustasi?)
- Oletko itse koskaan saanut konkreettista apua toiselta ihmiseltä? Mitä tunteita se herätti?
- (Onko se vaikuttanut siihen, että haluat auttaa muita?)

## Arvot ja kasvatus

- Mitkä ovat tärkeimmät elämänarvosasi?
- Mistä arvosi kumpuavat?
- Millainen oli lapsuutesi?
- Millaiset olivat välisi vanhempiisi? Entä sisaruksiisi?
- (-Millaisia arvoja lapsuudenkodissasi oli?)
- Olitko lapsena/nuorena ns.suosittu, eli oliko sinulla paljon ystäviä?

### Perhe

- Onko toisten auttaminen ja vapaaehtoistyö vaikuttanut jotenkin perheeseesi? Jos on, miten? (Varmasti vinyt aikaa, mutta onko antanut jotain?)
- Ovatko perheenjäsenesi ottaneet sinusta esimerkkiä ja oppineet auttamaan muita?
- Onko perheessäsi ollut paljon ristiriitoja?
- Kuka perheessänne on toiminut eniten sovittelevana?
- (-Millaisen elämänohjeen olet antanut lapsillesi?) TAI Millaisen elämänohjeen antaisit minulle nyt?